MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

ABS
HIZLI VE PRATİK
CAN CANANOĞLU'DAN

5 YILDIZLI VÜCUT
Otel odasında antrenman tüyoları

Halterle göbeğini erit!
15 DAKİKALIK 5 ANTRENMANLA

SAĞLIKLI POSTÜR İÇİN YAPMAN GEREKENLER

ZAMANI DOĞRU KULLAN!

Cenk Hoca'dan GYM ADABI

DİKKAT! SPORCU BESLENMESİNDE YENİ TRENDLER

CROSSFIT
Wod: Helen

AĞUSTOS
ISSN 21480567
9 772148 056003
MH MEDIA
Sayı:2018/8 Fiyatı:10 KKTC: 12

REVIGEN®
SCIENCE FOR HAIR
Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz
VIVATINELL
UNITED KINGDOM
UNIT E8, BRADLEY HALL TRADING ESTATE,
BRADLEY LANE, STANDISH, WIGAN. WN6 0XQ.
Revigen is a registered trademark of Vivatinell Ltd.
e-mail: contact@vivatinell.com
Produced in the UK
Saçınızı Baştan Çıkarır
REVIGEN
FOR WOMEN
SHAMPOO
REVIGEN
FOR MEN
SHAMPOO
FOR FINE & THINNING HAIR
REVIGEN
FOR MEN
ANTI-HAIR LOSS TONIC
REVIGEN
FOR WOMEN
REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR
TABLET
MİGROS
watsons

ENJOY SUNSCREEN

SUN DURING DAY

SENSITIVE & FULL SPECTRUM

HASSAS CİLTLERE ÖZEL
ÇOK HASSAS GÜNEŞ KORUMASI

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Sizin ve çocuğunuz için çok hassas ve çok yüksek koruma oluşturan iki güneş kremi (SPF 50+)

CoQ10, Yeşil Çay, Resveratrol, B3, B5,C ve E Vitaminleri ile Güçlendirilmiş, Suya Karşı Çok Dayanıklı Hassas Formül

UVA + UVB

sadece eczanelerde

facebook.com/enjoysunscreen

instagram.com/enjoysunscreen

VIVATINELL UNITED KINGDOM

Enjoy is a registered trademark of Vivatinell Ltd.
e-mail: contact@vivatinell.com
Produced in the UK

Ağustos 2018

Özel Konular

64 Zamanı doğru kullan Her saniyeyi lehine çevir

76 Beslenme sorunlarını çöz Artık daha fazla bahaneye yer yok! En yaygın beslenme problemlerini bir araya getirdik ve uzmanlardan aldığımız tüyolarla en kolay, en hızlı yöntemlerle çözüme ulaştırdık.

58

SCOTT EASTWOOD

20 metrelik dalgalarda sörf yapmaktan bahsediyor. "Korkularınızı yenmek erkekler için gerçekten çok önemli. Sizi sakinleştiriyor."

40 Mangal sezonundan sağlıklı çıkın!

18 Şimdi ise sıra sizde. Kendinizin en iyi haline dönüşmek için ipleri elinize, rüzgarı arkanıza alın ve hayatın dalgalı sularında sörf yapmaya başlayın.

Fit Fokus

9 Daha fazla güç için kahve için

10 Yanal harekette bir adım öteye

12 Beyninizi güçlendirecek akıllı atıştırmalıklar

14 Stres iradeyi güçlendiriyor

En İyiler

20 Koşularda sıkılmayın

22 Bir yiyecek 4 yöntem

24 Outdoor şıklığı

26 Squatsız çözüm

28 Hızlı tempo omuz antrenmanı

Vücut Rehberi

88 Tatilde kalacağınız oteli her zaman spor salonu olup olmamasına göre belirleme imkanı yakalaya-mayabilirsiniz.

96 Kadın isimleriyle bağdaştırılan, kalıplaşmış bir CrossFit antrenmanı olan Helen, hem kondisyonunuzu hem de kuvvetinizi ölçün.

92 Sporcu beslenmesinde yeni trendler
Sporcular için beslenme planı ve ihtiyaçları, gününe hatta saatine göre değişebilen dinamikleri olan bir konu.

Yazarlar

48 Öğren!
İnsan ancak içinde var olanı dışavurabilir

49 İyi ol!
Ya düşersem?

50 Doğrunu bul!
Sağlıklı bir vücut için dikkat etmeniz gerekenler

52 Tespit et!
Fitness Endüstrisinde Üye İlişkileri Yönetimi Yaklaşımı

53 İyi görün!
İnce bacaklara ameliyatsız estetik çözüm

54 Sınırları zorla!
Spor salonu adabı

56 Cesur ol!
Kadınları Pornoyla Korkutmayın...

Bu bir duyurudur!

İki ay önce yaptığımız duyuruyu, bazı markaların duyarsızlığı ve sessizliği sebebiyle tekrar editor sayfama yine taşımak istedim. Umarım, bazı markalar ölü balık taklidi yapmayı bırakır…

ADIDAS
ASICS
HUMMEL
NEW BALANCE
NIKE
PUMA
REEBOK
SKECHERS
UNDER ARMOUR markalarının yetkilerine;

Bu derginin editörü olarak "5 yıldır Türkiye edisyonların yayınladığımız lisanslı Men's Fitness ve Women's Fitness dergilerimizi ne dergisi olarak görüyorsunuz?" diye sormak isterim.

Sektördeki siz paydaşlarımızın, %100 HEDEF KİTLENİZİN OKUDUĞU dergileri niye desteklemediğinizi anlamış değiliz. Son iki yıldır sizleri dergilerimizde görmek ne kadar zorlaştı.

MF ve WF dergilerimizde ne reklam, ne proje, ne de advertorial çalışmaları ile yer almıyorsunuz.

Sadece, pr ajanslarınız bülten gönderimi yapıyor, çekimlerimiz için de ürün gönderimi yapıyor ve bazen de yeni ürün lansmanlarınıza davet ediyorsunuz.

Spor ve sağlık sektörünün bu kadar büyüdüğü bir süreçte, Avrupa ve ABD'deki dergilerde olduğu gibi çözüm ortağımız olarak sizleri dergilerimizde görmemek bizi demotive etmektedir.

Sektörün ana oyuncuları sizler olmadan, bizler daha geniş kitlelere nasıl ulaşacağız?

Bu samimi ve içten manifestomuzun çözüm ortağınız olarak dikkatinizi ve ilginizi çekeceğinizi düşünüyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla…

Sevgili MEN'S FITNESS okurları,
Kendinize iyi bakın ve tatil ayı Ağustos'ta özellikle tatilde sporu bırakmayın, sporla kalın, fit ve sağlıklı olun. Ve Kurban Bayramı'nızı içtenlikle sevgi ve saygıyla kutlarız.

mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ
Tunç Olcay
tunc@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sibel Elhan sibele@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Veritas Basım Merkezi**
Tuzla Kimya Sanayicileri Organize Sanayi Bölgesi Melek Aras Bulvarı
Analitik Caddesi No:46 34959 Tuzla-İstanbul
T: 444 1 303 **F:** 0 216 290 27 20
W: serhat@veritasbaski.com.tr

Baskı Tarihi: 25 Temmuz 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

WINGS İLE TÜM YURTDIŞI SEYAHATLERİNİZDE AYRICALIKLAR SİZİ BEKLİYOR.

Kampanya 12 Ocak-31 Aralık 2018 arasında geçerlidir. Kampanyaya katılmak için, ilk harcamadan önce Axess Mobil'den "Hemen Katıl" butonunu tıklayın veya Akbank'ta kayıtlı cep telefonu numarasından, otel kampanyasından yararlanmak için "GEZ" yazıp, restoran kampanyasından yararlanmak için "YEMEK" yazıp 4566'ya SMS gönderilmesi gerekmektedir. Belirtilen kısa mesajın Akbank sistemine ulaşmasından ve Akbank tarafından 'kayıt oldunuz' bilgisinin tarafınıza iletilmesinden sonra kampanyaya katılım sağlamış olursunuz. Kayıt olduktan sonraki harcamalar kampanyaya dahildir. Kampanya kapsamında sadece yurt dışında yapılan 500 TL ve üzeri otel, 200 TL ve üzeri restoran harcamalarına, Wings ile %10, Wings Black ile %15 indirim kazanılacaktır. Bir müşteri, otel indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 200 TL, restoran indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 150 TL indirim kazanabilir. %25 fazla Mil Puan kazanımı, yurtiçindeki kazanım oranlarının %25 fazlasıdır. Aynı gün aynı işyerinde ilk harcama dahildir. KKTC'de yapılan işlemler, nakit çekimler, Mil Puan, chip-para, mail order işlemleri dahil değildir. Wings bireysel asıl/ek kartlar yararlanabilir. SMS'ler; KDV ve ÖİV dahil; Turkcell, Türk Telekom, Vodafone 0,65 TL'dir. Kampanyanın profil alanındaki "Kampanyalarınız" başlığı altında görünmesinden sonra kampanyaya katılım sağlanır. Akbank T.A.Ş. kampanyayı durdurma ve değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylar için: www.wingscard.com.tr

axess Wings
HAYAT. ŞİMDİ. BENZERSİZ.

Wings'e hemen başvurmak için WINGS yazın, 5990'a kısa mesaj gönderin.

AKBANK

Men's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

TURKCELL

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Fit Fokus

Daha fazla güç için kahve için

Spor salonuna gitmeden önce güzel bir bardak kahve içmek zihninizi uyandıracağı gibi kaslarınızı da uyandırır. Medicine Science In Sports & Exercise'da yayınlanan bir araştırmada, 15 erkek bir dizi bacak ekstansiyon egzersizi uyguladı. Antrenman öncesinde kahve içtiklerinde, elde ettikleri güç üretiminin %5 ila %8 oranında arttığı gözlemlendi. Siz de yoğun egzersizlerden önce kahve tüketerek kaslarınızı harekete geçirmeyi deneyebilirsiniz. Kahve enerji vermesinin yanı sıra, hissedilen kas ağrısını da azaltıyor.

Yanal harekette bir adım öteye

GOBLET LATERAL LUNGE hareketini antrenman rutininize ekleyerek çeviklik kazanabilirsiniz.

Çoğu kişi genellikle hareket esnasında iki ayak üzerinde durdukları egzersizleri tercih ederler. Fakat şu bir gerçek ki, neredeyse hiçbir sporda sürekli iki ayağınız üzerinde durmazsınız. Tek ayak üzerinde antrenman yapmak stabilizör kasları devreye sokarak özellikle rekabete dayalı spor performansını geliştirir. Dumbbell Goblet hareketinin farklı bir versiyonu olan bu egzersiz, dumbbell'ın tutamacını kısıtlayıcı bir faktör olmaktan çıkarıyor ve daha yüksek ağırlık kullanabilmenize imkan sağlarken aynı zamanda bu ağırlığı göğsünüzün önünde tutmak, merkez bölgesini harekete geçirip sırtınızı çalıştırarak postürünüzü düzeltiyor. Yanal Lunge hareketi aşırı gergin kalça ve kasık kaslarını açtığı için bu egzersiz kasların fazla kullanımından doğan sakatlıkları da önlüyor.

TUT

■ Elinize bir dumbbell alın ve dik bir şekilde göğsünüzün önünde, avuçlarınız birbirine bakacak şekilde tutun.

LUNGE

■ Sağa doğru 1 metre adım atın ve ağırlığınızı topuğunuza kaydırın.

ÇÖMELİN

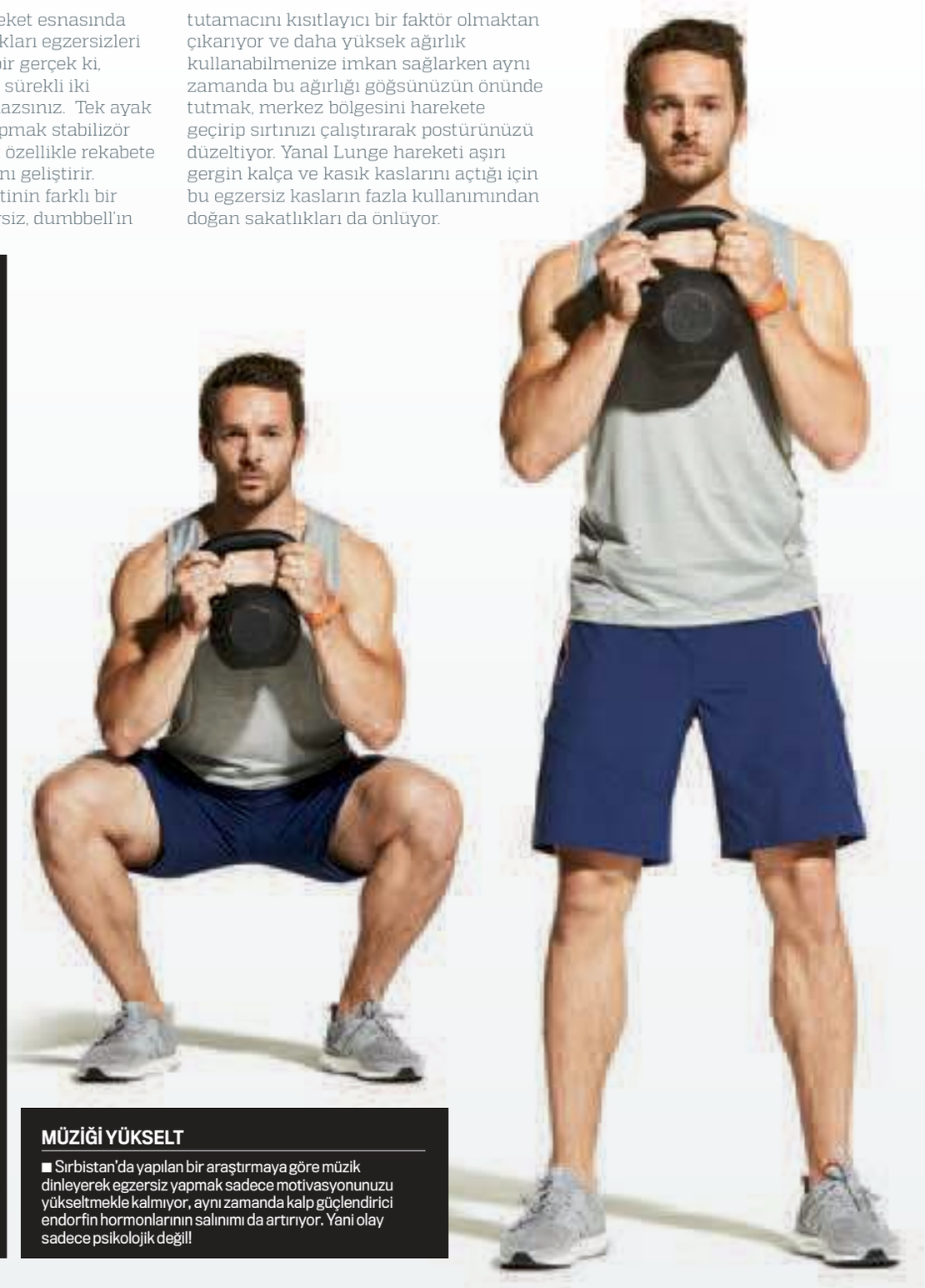
■ Kalçanızı geriye doğru çıkarıp, tıpkı bir sandalyeye oturur gibi gövdenizi aşağı indirin. Bir bacağınız düzleşecek, hamstring ve kalça kaslarınız gerginlik kazanarak yanma hissi oluşacaktır. Bu esnada topuğunuzu yerden kaldırmayın.

TEKRAR

■ 6-8 tekrar yapın ve bacak değiştirin. Güçlü bacak ve karın kasları için hareketi 3-4 set olmak üzere haftada iki kez uygulayın.

Bu Adam Olmayın > SPOR SALONUNDA HAVA ATAN EGOİST

✔ Yüzündeki teri silmek için her defasında tişörtlerini kaldırıp aynada karın kaslarına bakarlar.
✔ Tişörtleri her zaman, mutlaka ve mutlaka kolsuzdur.
✔ Bir makinede ikinci sıradalar ise, her zaman ağırlığı yukarı kaldırırlar.
✔ Ekipmanları tişörtsüz kullandıkları için defalarca kez uyarı almalarına rağmen davranışlarına devam ederler.
✔ Isınma hareketlerinde abartılı egzersizler yaparlar.



MÜZİĞİ YÜKSELT

■ Sırbistan'da yapılan bir araştırmaya göre müzik dinleyerek egzersiz yapmak sadece motivasyonunuzu yükseltmekle kalmıyor, aynı zamanda kalp güçlendirici endorfin hormonlarının salınımı da artırıyor. Yani olay sadece psikolojik değil!

SEYYAH
SS18
KOLEKSİYONU
1917
KARACA®
karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

Beyninizi güçlendirecek akıllı atıştırmalıklar

Bu antrenman günü atıştırmalıklarıyla beyninizi tam gaz çalıştırın.

1 KAKAOYLA DAHA HIZLI DÜŞÜNÜN

Daha önünüzde koca bir öğleden sonrası mı var? O halde öğle yemeğinde biraz bitter çikolata yiyin. Flavanol açısından zengin olan kakao çekirdeklerinin beyin üzerinde koruyucu bir etkileri bulunuyor. İtalya'da yapılan ve Frontiers In Nutriton'da yayınlanan bir araştırmada katılımcıların kakao flavanolü tükettiğinde çalışma performanslarında ve görsel bilgiyi işleme hızlarında gelişme gözlemlendi.

2 ÇAYLA ODAKLANIN

Yeşil çayda normal çay ya da kahvede olduğu kadar kafein bulunmasa da, içerisinde bulunan L-theanine adı verilen bir aminoasit sayesinde dopamine salınımını tetikler. Bu nöro-iletkenin üretimindeki artış da, Journal Of Pharmacological Sciences'da yayınlanan bir araştırmaya göre beyindeki alfa dalgalarını artırıyor ve odaklanmayı kolaylaştırıyor.

3 DUTSU MEYVELERLE BEYNİNİZİ UYANIK TUTUN

Flavonoid açışından zengin olan yabanmersini gibi meyveler yemek, kanın beyne besin açısından zenginleşerek ulaşmasını sağlıyor ve bilişsel yeteneklerinizi geliştirerek daha karmaşık işleri daha kolay yapabilmenizi sağlıyor. Exeter Üniversitesi'nde yapılan 12 haftalık bir araştırmaya göre, günlük olarak 230 gram yabanmersinine eşdeğer konsantre yabanmersini suyu içen kişilerin beyin aktivitesinde artış gözlemleniyor.

4 KURUYEMİŞLERLE HAFIZANIZI GÜÇLENDİRİN

Ceviz sadece küçük bir beyne benzemekle kalmıyor, aynı zamanda beyninizin daha etkili çalışmasına da yardımcı oluyor. California Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, günlük olarak ceviz tüketen kişilerin hafızası tüketmeyenlere kıyasla daha iyi çalışıyor. Bunun sebebi ise kuruyemişlerde yüksek miktarda çoklu doymamış yağlar bulunması. Özellikle alfa-linolenik asit olarak bilinen bitki bazlı omega-3 yağ asidi, beyin fonksiyonlarını geliştirmede oldukça etkili.

DAHA GÜÇLÜ, DAHA SAĞLIKLI DİŞLER

Güzel bir gülümseme sizin için ne kadar değerlidir? Bunun cevabı "çok" ise, daha fazla D vitamini tüketmenizi öneriyoruz. Journal of Archeological Science'a göre, yeteri kadar D vitamini almayan kişilerin dişlerinde dentin katmanları arasında istenmeyen boşluklar oluşuyor. Diş minensin altında olan ve diş yapısının %85'ini oluşturan dentin katmanında bozukluk olması, ciddi diş sağlığı problemlerine sebep olabilir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNDE PROBİYOTİKLER

Sürekli yorgun ve hasta olmaktan sıkıldınız mı? Sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada, probiyotik kullanımından sonra üst solunum yolu enfeksiyonun daha az görüldüğü tespit edildi. Aslında bu çok da ilginç değil, çünkü probiyotikler aslında iyi huylu bakteriler olduğu için, daha zararlı bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonları engellemede yardımcı olabilirler. Ayrıca vücudunuzdaki bakteri dengesinin iyi olması da soğuk algınlığı ve gribi uzak tutabiliyor.

İlanda kullanılan otomobil görseli ile pazara sunulan araçlar arasında donanımsal ve görsel açıdan farklılıklar olabilir. Detaylı bilgiye Ford yetkili satıcılarından ulaşabilirsiniz. Ford Kuga'nın CO_2 salımı 124 g/KM, yakıt tüketimleri l/100 KM: Şehir içi 5,1, şehir dışı 4,6, ortalama 4,8'dir. (Opsiyonel donanım, aksesuarlar, jantlar ve lastiklerden dolayı yakıt tüketimi değerleri farklılık gösterebilir).

Koç

Sağlam alışkanlıklar geliştirmenin en iyi yöntemi, oluşturduğunuz rutini kırmanıza izin vermemektir.

Stres iradeyi güçlendiriyor

Kötü alışkanlıklarınız için iş stresini suçlaymayın. Onları iyi alışkanlıklarınızı güçlendirmek için kullanın.

Journal of Personality and Social Psychology'de yayınlanan bir araştırmaya göre, iyi niyetlerinizin temelleri sağlam ise baskı altında kaldığınızda iradeniz kırılamaz derecede güçleniyor.

Sağlam alışkanlıklar geliştirmenin en iyi yöntemi, oluşturduğunuz rutini kırmanıza izin vermemektir. Rutin haline getirmek istediğiniz şeyi yaptığınız her gün için takvime bir çarpı atın. Bu antrenman yapmak da olabilir, elma yemek de... Bu, size fazla uğraştırıcı geliyorsa, alışkanlıklarınızı kontrol etmek ve bu konuda motivasyon sağlamak için telefon uygulamaları kullanabilirsiniz.

İşte size bir başka tüyo daha: Bir davranışa belirli bir zaman atadığınızda, o davranışın alışkanlığa dönüşmesi kolaylaşır. Örneğin her gün öğleden sonra saat 4'te elma yemeye kendinizi programlayabilirsiniz. Bu arada unutmayın, irade de yorulabilir.

BEYNİNİ YOGA İLE EĞİT

Journal of Physical Activity & Health'te yayınlanan bir araştırmaya göre yoga, kardiyonun sözel hafıza üzerindeki faydaları ile direnç antrenmanlarının uzamsal hafıza üzerindeki faydalarını bir araya getiriyor ve buna ek olarak genel anlamda düşünme hızını artırıyor. Hem kuvvet hem de fitness etkisi elde etmek isterseniz, vinyasa ya da ashtanga yogayı deneyebilirsiniz. Lisanslı bir eğitmenle çalışmak önemlidir.

AĞRI KESİCİLERİN İHANETİNE UĞRAMAYIN

Ağrıkesiciler çok sık kullanıldığında baş ağrısının sebebi olabiliyor. Stres kaynaklı baş ağrınızın şiddetini düşürmek için ağrı kesici kullanmak yerine günde 3mg uyku hormonu melatonin almayı deneyin. Tabii bu hormonu akşam saat sekiz gibi, vücudunuzun doğal olarak melatonin salgılamaya başladığı saatlerde almalısınız. Aksi takdirde gün içinde yoğun şekilde bastıran uyku halinden dolayı dik tutamayacağınız başınızı çalışma masanıza vura vura daha çok ağrıtırsınız.

LOŞ IŞIKTA DAHA ZEKİSİN

Işıkları kısmak daha yaratıcı düşünmenize yardımcı oluyor. Hohenheim Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, loş ışıkta çalışanların daha parlak fikirler üretebildiği ve yaratıcılık testlerinde %16 daha yüksek puan aldığı bulgulandı. Gözlerinizin çevrenizdekilere daha az odaklanmasını sağlamak, yeni fikirler keşfederken daha özgür düşünmenize olanak tanıyor.

SAMSONITE.COM.TR
Samsonite
LIGHT AND STRONG.
#GenerationGo
@NEGIN_MIRSALEHI
INFLUENCER & ENTREPRENEUR

Kurban bayramında sağlıklı beslenmenin 5 yolu

Doç. İsmet Tamer'in tavsiyeleri ile sağlıklı bir bayram geçirin.

Kurban bayramında artan kırmızı et tüketimi, beslenmemizin çok önemli bir öğesi olan protein ihtiyacımızı karşılar. Fakat günlük protein ihtiyacı, her kişiden kişiye göre farklılık gösterir. İhtiyacımızdan fazla protein, hele bir de yağlı kırmızı etten alındığında, gereksiz kalori ve doymuş yağ olarak vücutta depolanma ile sonuçlanır. Pek çok bilimsel çalışmada, aşırı ve yağlı et tüketimi sonrasında kan yağlarında ve ürik asit düzeylerinde yükselme olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bayramı sağlıklı geçirmek için birkaç öneriye dikkat etmekte yarar var:

Kahvaltıda kavurma

Bayram sabahları kahvaltı proteininizi kavurmadan alabilirsiniz fakat porsiyonu küçük tutmaya özen gösterin. Çünkü 100 gr kavurmada 20-25 gr proteinin yanı sıra 250-300 kalori civarında enerji bulunur.

Yağlı kesimlerden uzak durun

Özellikle sakatat ve iç yağlar her ne kadar lezzetli gelse de hepsinin kolesterol ve yağ bombası olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Doğru yöntemle pişirin

Etlerin besin değerlerini kaybetmeden, en sağlıklı şekilde pişirilme yöntemleri buğulama, ızgara ve haşlama metotlarıdır.

Eti dinlendirmeyi unutmayın

Uygun şartlarda kesilen kurban etleri, yağlı kısımları ayıklandıktan sonra en az bir gün buzdolabında dinlendirilmelidir. Aksi halde hem uygun şekilde pişirilmesi, hem de kolay sindirilmesi mümkün olmayacaktır.

Porsiyonlarınızı geçici olarak küçültün

Bayram boyunca günlük 3 öğün yemek yemeye devam edilebilirsiniz fakat misafirliklerde ikram edilenleri hesaba katarak küçük porsiyonlar halinde ve dengeli beslenmeye özen göstermelisiniz.

Sadece ete yüklenmeyin

Yanlış pişirme yöntemleri ile hazırlanan kırmızı etleri fazla tüketildiğinde başta kolon kanseri olmak üzere birçok hastalığa davetiye çıkarmakta. Bunu önlemenin bir yolu lif açısından zengin meyve ve sebzelerden bolca tüketmektir. Bayram boyunca da her öğünde sadece et değil, mutlaka bolca sebze de tüketmek gerekiyor,

YÜZDE 39

Bir saat boyunca smoothie içtiğinizde diş mineniz yüzde 39 oranında zayıflar. Kivi, elma ve limon en asidik malzemelerdendir. Süt ise bu meyvelerin asidik etkisini düşürür. Pipet kullanmak da dişlerinizi koruyacaktır fakat erkeksi imajınızı çürütebilir.

NEŞELİ OL, KALBİNİ FERAH TUT

American Journal of Cardiology'de yayınlanan bir araştırmaya göre, neşeli görünmek ve neşeli bir ruh hali sergilemek kalp rahatsızlıkları riskini azaltıyor ve daha sağlıklı kolesterol değerlerine erişmenize yardımcı oluyor.

20
YEARS
CERRAHİ ve MEDİKAL
UYGULAMALARDA
ESTETİĞE
SANATSAL
BAKIŞ AÇISI...
QUASAR'DA
ESTETIK
INTERNATIONAL
+90 444 77 07
www.estetikinternational.com
ESTETIK
INTERNATIONAL

En iyiler

Rüzgar da senin, güneş de!

Deniz, kum, buz gibi içkiler ve keyifli akşam kaçamaklarıyla yaz aylarının büyük bir kısmını geride bırakmış olsak da, güneş hala tüm enerjisi ile gökyüzünde parlamaya devam ediyor! Bu ne demek hepiniz çok iyi biliyorsunuz: Yazın tadını çıkarmak hala için yeterince vaktiniz var! Men's Fitness olarak biz, gerçek potansiyelini ortaya koymana, yaşamdan keyif almana ve sezonu kapatıp eve dönmeden önce mevsimin tadına doyasıya varmana yardımcı olmak adına üzerimize düşeni yaptık ve dopdolu bir 'En İyiler' ile karşına çıktık.

Şimdi ise sıra sizde. Kendinizin en iyi haline dönüşmek için ipleri elinize, rüzgarı arkanıza alın ve hayatın dalgalı sularında sörf yapmaya başlayın. Unutmayın: Ne yaptığınızı bildiğiniz sürece güneş de sizin emrinizde, rüzgar da!

Koşularda sıkılmayın

Bu dört tüyo ile koşularda koruyun.

MÜZİK DİNLEYİN

Müzik koşunun mezesidir. Brunel Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre koşarken en sevdiğiniz şarkıları dinlemek, %10 daha az efor sarfettiğinizi hissettiriyor.

BİR ARKADAŞ EDİNİN

Akciğerlerinizi çalıştıracak bir sporda sohbet edecek birine ihtiyaç duymayabilirsiniz fakat sevdiğiniz biriyle bir egzersizi paylaşmak acı toleransınızı yükseltip endorfin hormonu salınımını artırarak daha uzun süre spor yapabilmenizi sağlar.

FARTLEK ANTRENMANI YAPIN

Koşularınızı Fartlek seanslarına çevirerek eğlenceli bir hale getirebilirsiniz. Temponuzu sürekli değiştirdiğiniz bir interval antrenman olan Fartlek, Medicine & Science in Sports & Exercise'ta yapılan bir araştırmaya göre normal koşulara göre 1.7 kat daha fazla kilo verdiriyor.

DIŞARI ÇIKIN

Sıcak, havasız spor salonlarında koşmaktansa, açık havada koşmak her zaman çok daha iyi sonuç verecek, çok daha eğlenceli olacaktır. Enviromental Science & Technology'de yayınlanan bir makaleye göre açık havada koşan koşucular aynı aktiviteyi kapalı alanlarda yapanlara nazaran yaptıkları antrenmandan daha fazla tatmin oluyorlar.

BURASI SPORTS
Bu Yaz Tatil ve Egzersiz Bir Arada!
Tatil tadında Sports için tesislerimize bekleriz!
25. yılımıza özel üyeliklerimiz için bizi arayın!
444 75 35
ANKARA • İSTANBUL • İZMİR • MERSİN
sportsinternational.com.tr
SPORTS INTERNATIONAL

Bir yiyecek 4 yöntem

Buharda pişirin, haşlayın, fırınlayın ya da ızgarada kızartın. Hiçbir sebze kuşkonmaz kadar "çok kullanışlı" değildir. Ayrıca lif, C vitamini ve folik asit açısından zengindir. Hazırlayabildiğiniz yemek sayısı neredeyse sınırsızdır. Bu dört farklı yöntem, başlangıç için birebirdir.

1 ÇORBANIZA KATIN

Bir avuç dilimlenmiş kuşkonmazı tavuk suyuna atın ve kaynatın. Ateşi kısın biraz ekşi krema ya da light krem peynir ekleyip biraz daha ısıtın. İsterseniz krema yerine kendi karışımınızı yapabilirsiniz: Bir yemek kaşığı tereyağını tavada eritin ve ince kıyılmış sarımsak ve soğanları ilave ederek düşük sıcaklıkta karamelize edin. Hazır olduğunda 1-2 yemek kaşığı un ekleyin. 1-2 bardak tavuk suyu ilave edin. Eğer istediğiniz başka sebzeler varsa ekleyebilirsiniz. Sosu kaynatıp küp küp doğranmış kuşkonmazları ekleyerek 8-10 dakika hafif hafif kaynatın. Daha krema kıvamında bir doku istiyorsanız soğuyan karışımı mutfak robotundan geçirin.

2 SALATANIZA BİRKAÇ DAL ATIN

Birkaç tutam kuşkonmazı pişirin ve soğutun. Daha sonra küçük parçalar halinde dilimleyin. Yeşil salatalarda ve tavuklu, hindili salatalarda oldukça iyidirler. Üzerine biraz limon sıkıp zeytinyağı gezdirebilir, tuz ve karabiberle tatlandırabilirsiniz. Patates ya da makarna salatalarına da ekleyebilirsiniz.

3 YUMURTA İLE BERABER YİYİN

Küçük dilimlenmiş pişmiş kuşkonmaz dilimlerini omletinize katabilir ya da yumurtanın yanında yiyebilirsiniz. Daha etkileyici bir yemek yapmak istiyorsanız, kuşkonmazları buharda pişirin, tabağa dizin ve üzerine çılbır yumurta yerleştirip biraz zeytinyağı, tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Eğer kalabalık bir grup için yemek hazırlıyorsanız, hızlı bir yemek yapabilirsiniz. Kuşkonmazları, soğanları ve diğer sebzeleri fırına girebilecek bir tavada soteleyin. Üzerine 4-6 çırpılmış yumurta ve biraz kaşar ekleyin. Tavayı fırına verin ve kahverengileşinceye kadar fırınlayın.

4 ET İLE KARIŞTIRIN

Küp doğranmış kuşkonmazları kıymaya karıştırarak köfte yapabilirsiniz. Hızlı bir yemek için: Pişmiş kuşkonmazları sığ bir fırın tabağına serin. Üzerine lif lif parçalanmış hindi eti ile kapatın. Tavuk göğsü ya da kırmızı et de kullanabilirsiniz. Ardından sos ekleyin. Light konserve çorbalar sos olarak kullanılabilir. Soğanları yapışmaz bir tavada soteleyip beyaz şarap ve az bir miktar ekşi krema ile karıştırarak kendi sosunuzu da yapabilirsiniz. Eti ve kuşkonmazları sos ile kaplayın. Sevdiğiniz baharatları çeşnileri serpin. Üzerine de az miktarda rendelenmiş peynir serpip kahverengileşinceye kadar fırına verin.

PİŞİRME TÜYOLARI

Satın Alırken

İyi kuşkonmaz iri ve düzdür. Koyu yeşil renktedir ve daha az lekelidir. Sapların kök kısımlarını kontrol ederek kuruyup kurumadığını anlayabilirsiniz. Sert kökler genellikle daha lifli ve tatsız olur. Zevkinize ya da ne pişireceğinize göre istediğiniz kalınlıkta alabilirsiniz. İnce olanlar daha diri ve tatlı olurken, kalın olanların daha etli bir dokusu ve daha güçlü bir tadı vardır.

Muhafaza Ederken

Esas önemli olan şey nemdir. Kesik uçlara havlu kağıt sararak kuşkonmazları bir buzdolabı poşetine koyup dolabın en soğuk kısmına yerleştirin. En fazla birkaç gün diri ve taze kalacaklardır. Ayrıca suyun içine dik bir şekilde koyarak da muhafaza edebilirsiniz. Alt uçlarından biraz kesin ve uzunca bir kaba bir miktar su koyup kuşkonmazları dikine yerleştirin.

Hazırlarken

Kesmeye her zaman odunsu kısımdan başlayın. 5-8 dakika suda haşlayabilirsiniz. Folyoya sarıp 200 derecede 15-20 dakika fırınlayabilirsiniz. Mikrodalgada girebilen bir kabı ¼ oranında su ile doldurup, kuşkonmazları içine attıktan kabın üzerini sıkıca kapatarak 5-7 dakikada pişirebilirsiniz. Dalları ızgaraya atıp 5 dakikada kızartabilirsiniz.

NEDEN?

Neden kuşkonmazın idrarınızı kokuttuğunu düşündünüz mü? Bunun sebebi kuşkonmazda bulunan zararsız sülfür bileşikleridir.

mobile rock

sınırsız tırmanış keyfi

mobilerock_climbing

mobilerock.org

www.mobilerock.org

Outdoor şıklığı

HAZIRLAYAN: KAYLA MANUKYAN

Sabahın erken saatlerinde ya da akşam serinliğinde keyifli bir koşu, parkta yapılan vücut ağırlığı egzersizleri ya da sahilde birkaç kilometrelik bir bisiklet sürüşü ile hem güzel havaların tadını çıkarmak, hem sosyalleşmek, hem de spor yapmak mümkün. Hatta yılın en güzel akşamüstlerini geçirdiğimiz bu mevsimde, spor salonuna tıkılı kalmak yapabileceğiniz en büyük hatalardan biri olacaktır.

Tabii, birçoğumuzun aklından geçen bir durumdan bahsetmezsek olmaz: Açık havada spor denildiğinde çoğu kişi için akla gelen ilk şey, egzersiz yaparken etrafta size kitlenen gözlerdir. Evet, "outdoor"cuların dikkat çekmesi gerçekten kaçınılmaz bir durum. O halde biz de bu durumu engelleyemiyorsak, Men's Fitness erkekleri olarak açık havada spor yapacağımız günlerde sezonun en şık spor kıyafetlerini seçerek lehimize çevirmeyi biliriz.

Yaz aylarında günün geç saatlerine doğru açık havada spor yapmanın tadını çok az şey verebilir.

ŞAPKA: NEW ERA
MONT: COLUMBIA
EŞOFMAN: ADIDAS ORIGINALS
T-SHIRT: NEW BALANCE
ATLET: KOTON SPORT
GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ: OAKLEY
AYAKKABI: UNDER ARMOUR

OSTEOActive var, geride kalmak yok!

OSTEOActive ile
hareket özgürlüğünü
geri kazan,
hayattan
geri kalma!

YENİ

Türkiye'de ilk ve tek 6'sı 1 arada!

OSTEOActive

+ Yeşil Dudaklı Midye + Zerdeçal
+ Krill Yağı + Vitamin C
+ Manganez + Bakır

Yüksek Omega-3 içerir.

C Vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.*

Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.**

C Vitamini bileşiğin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.**

Manganez normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.*

* 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete' de yayımlanan 29960 no'lu Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.
** 16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Osteoactive ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

Sadece Eczanelerde!

www.ihealth.com.tr

iHealth sağlığınıza değer verir...

Squatsız çözüm

Halterle back squat egzersizi harika bir egzersizdir fakat gerçekten doğru uygulamayı beceremiyorsanız, tek bacak egzersizleri de aynı randımanı verebilir.

Ağırlık antrenmanlarında halterle back squat egzersizi, egzersizlerin kralı olarak kabul edilir. Peki ya bir sakatlıktan ya da doğru formu bilmemekten dolayı bu egzersizi uygulayamıyorsanız? Son araştırmalar gösteriyor ki, bir seferde tek bir bacağı çalıştıracak egzersizler, güçlenmek ve atletik bacaklara sahip olmakta squat kadar etkili sonuçlar veriyor. Geçen yıl International Journal of Exercise Science'te yayınlanan bir araştırma, back squat, split squat ve Bulgar split squatı arasındaki farkları inceledi. Sonuç olarak elde edilen verilere göre, bu üç egzersizde de harekete geçen kaslar neredeyse aynıydı. Sadece Bulgar split squatında diz arkası kasları daha fazla çalışıyordu. Bu da bize gösteriyor ki, Bulgar split squat egzersizi, halterle yapılan squat egzersizlerine bir alternatif olabilecek bir egzersizdir.

SQUAT YAPMAK İSTEMEDİĞİNİZDE

Doğrusunu söylemek gerekirse neredeyse hiçbir egzersiz, güçlenmek ve kaslanmak konusunda squatın yerini alamaz. Kalça, diz arkası ve bel bölgesindeki kasları aynı anda hedef alan bu egzersiz, bir yandan da merkez bölgesi, üst vücut ve omuz kaslarını da çalıştırır. Yüksek ağırlıklarla çalışmanıza olanak veren bir yapısı işleyişi olduğundan dolayı halter squat egzersizleri kemik büyümesini ve testosteron gibi kaslanmayı tetikleyen hormonların salınımını sağlayan bir egzersizdir. Sorun şu ki birçok insan bu egzersizi doğru bir şekilde uygulayamaz. Hangi spor salonuna giderseniz gidin, back squat egzersizinin doğru uygulandığını görmeniz neredeyse imkansızdır. Ünlülerin gittiği spor salonlarında bile bu egzersiz hala yanlış yapılmaktadır. Herkes bu hareketin doğru yapılması gerektiğini söyler fakat gerçek anlamda doğru uygulayan kişi sayısı çok azdır.

Ağırlık çalışan birçok insan, doğru squat yapmak için gereken bel esnekliğine sahip değiller fakat buna rağmen bellerini incitmeyi göze alarak bu harekete girişiyorlar. Bellerindeki doğru eğimi koruyamıyor, alçalış sırasında istemeden öne doğru eğiliyor ya da harekete başlarken kalçalarını yeterince geriye çıkartamıyorlar. Bütün bu hatalar ciddi sakatlıklara sebep oluyor. Bütün bu problemlere rağmen birçok eğitmen, müşterilerini bu egzersizi yapmaya ısrarla zorluyor. Birçok eğitmen, gücün ve kondisyonun ancak bu şekilde kazanılabileceğini düşünüyor ve ne olursa olsun bu hareketin yapılmasını istiyor. "Biz zamanında böyle yaptık, o yüzden siz de böyle yapmalısınız" algısı bu yanlış tavrın devam etmesine sebep oluyor. Bunun yanından bir çok eğitmen, "öğrencilerini" asla back squat yapmaya zorlamıyor ve front squat, trap bar deadlift ve Roman deadlift'i gibi başka alternatifler sunuyor.

TEK AYAK ÜZERİNDE

Split squat, lunge ya da step hareketleri gibi egzersizlerle bir seferde sadece tek bir bacağınızı çalıştırmak genelde halterli squat egzersizlerinin yan

hareketleri olarak algılanıyor ve hiçbir zaman bacak antrenmanlarının ana egzersizi olarak kabul edilmiyor.
Artık bunu değiştirmenin zamanı geldi. Tek bacak egzersizleri, geleneksel squat egzersizlerine benzer faydalar sağlarlar fakat sakatlık riski bu egzersizlerde çok daha düşüktür. Bacaklarınızı daha az ağırlık kullanarak aynı derecede çalıştırabilmenize olanak sağlarlar. 100 kilo ile beş tekrarlık back squat hareketi yapabiliyorsanız, 35 kiloluk dumbbell'larla Bulgar split squat hareketini yapmayı deneyin (bacaklarınızı çapraz açın ve arkada kalan ayağınızı sehpanın üzerine koyun). Omurganıza 100 kiloluk bir ağırlık yüklemeden, bacaklarınızı aynı oranda çalıştırabileceksiniz. Araştırmalar, bu harekette arkada kalan bacağın kullanılan ağırlığın %15'ini aldığını gösteriyor. Yani, tek seferde bir bacağınıza oldukça yüksek bir ağırlık yükleyebiliyorsunuz. Aynı oranı back squat hareketinde yakalamanız mümkün değil çünkü back squat egzersizinde ağırlığın çoğu omuzlarınıza ve sırtınıza yükleniyor. Basitçe söylemek gerekirse split squat egzersizi bacaklarınızı daha doğrudan hedef alıyor.
Ayrıca tek ayakla squat yaptığınızda kaval kemiğinizi daha doğru konumlandırabiliyor, böylece diz kapağınızı daha az zorluyorsunuz. Diz ağrılarının genelde en büyük sebebi zayıf kalça kaslarıdır. Tek ayak üzerinde yapılan squat hareketleri kalça kaslarınızı daha iyi çalıştırarak diz ağrılarınızı azaltacaktır.
Son olarak bir konudan daha bahsedelim. Tek ayak üzerinde yapılan squat hareketleri düşük ağırlıklarla yapıldığından, sinir sisteminizi ağır squat ve deadlift hareketleri kadar yormayacak ve haftada 3-4 sefer bu egzersizi yapabilmenizi sağlayacaktır. Örneğin pazartesi günleri Bulgar split squat, Çarşamba günleri lunge, Cuma günleri step egzersizlerini yapabilirsiniz. Daha sık çalışmak kaslarınızı da iyi uyaracaktır. Gariptir ki aynı mantık bir seferde tek kolu çalıştırmakta ne yazık ki işlemiyor. İki kolunuzu birden çalıştıran egzersizler yerine bir seferde sadece tek kolunuzu çalıştıran hareketler uyguladığınızda eklemlerinize binen ağırlıkta bir değişim olmuyor.

ACI GERÇEKLER

Ağırlık kemeri kullanmalı mıyım? Bazıları bunu bir çeşit hile olarak görüyor.
Gerçekten ihtiyaç duymuyorsanız ağırlık kemeri kullanmaktan kaçının. Yüksek ağırlıklarla çalışırken sadece 5-6 tekrar yapabilirsiniz. Ağırlık kemerine güvenmek merkez bölgenizin daha fazla çalışmasına yardımcı olmayacak ve aksine zamanla bu bölgedeki gelişimi yavaşlatacaktır. Daha iri ve güçlü kollar istiyorsanız ağırlık kemerleri size gerçek bir sonuç sunmayacaktır.
Hile olarak görüldüğü konusuna gelirsek... Bunun tamamen saçmalık olduğunu söyleyebiliriz. Ağırlık kemerlerine yarışmalarda bile izin veriliyor. Kemer kullanmanın biraz daha fazla ağırlık kaldırmanıza yardımcı olduğu doğrudur. Hatta kullanmamak, sakatlıklara davetiye çıkarmaktır diyebiliriz çünkü ağır bir set esnasında her şey olabilir.
Eğer tekrarlar esnasında ağırlığı kavrayışınızı kaybetmek istemiyorsanız, kayış (strap) kullanmanın da hile olarak sayılabileceğini düşünmüyoruz. Kısacası, bu tip aksesuarları kullanırken kendinizi iyice sorgulayın. Neden bunlara ihtiyaç duyuyorsunuz? Bir nevi bağımlısı mı olduğunuz? Bu aksesuarları sırf biraz daha fazla ağırlık kaldırıp egonuzu şişirmek için kullanıyorsanız, esas o zaman hile yapıyorsunuz demektir.

BULGAR SPLIT SQUAT EGZERSİZİ, HALTER SQUAT EGZERSİZİNİN YERİNİ ALABİLİR. HATTA BAZEN ÇOK DAHA ETKİLİDİR.

Hızlı tempo omuz antrenmanı

Omuz günleriniz için hazırladığımız son derece etkili bu programla sadece iki dumbbell ve halter kullanarak omuzlarınıza hacim kazandırabilirsiniz.

1A
OVERHEAD PRESS
Set: 8
Tekrar: 8
Tempo: 2100
Dinlenme: 60 sn.
Halter barını boynunuzun önünde omuz genişliğinizden biraz daha geniş kavrayın. Gövdenizi dik tutup merkez bölgesi kaslarınızı sıkarak kollarınız tamamen düz olana kadar barı başınızın üzerine kaldırın. Tekrar indirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

1B
RACK PULL
Set: 8
Tekrar: 8
Tempo: 2111
Dinlenme 60 sn.
Diz yüksekliğinizde güvenlik barlarının üzerinde duran bir halterin önünde dik durun. Eğilin ve barı üst tutuş ile kavrayın. Sırtınız tamamen düze konuma gelecek şekilde doğrulun ve hareketin tepe noktasında kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.

Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Sporcu: Onur Paksoy
Mekan: Arena Gym Edremit

2
SEATED DUMBBELL PRESS

Set: 3
Tekrar: 12
Tempo: 2010
Dinlenme: 60 sn.

İki elinize de birer dumbbell alıp ağırlıkları omuz yüksekliğinizde tutarak dik bir bench'e oturun. Göğsünüzü dik tutun ve kollarınız tamamen düzleşene kadar ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın. Tekrar indirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

3
LATERAL RAISE

Set: 3 Tekrar: 12
Tempo: 2011
Dinlenme: 60 sn.

Dik durun. İki elinize de hafif birer dumbbell alarak avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde tutun. Göğsünüzü dik tutup dirseklerinizi bükerek ağırlıkları omuz yüksekliğine kaldırın. Ardından tekrar indirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

4
REVERSE FLYE

Set: 3
Tekrar: 12
Tempo 2011
Dinlenme: 60 sn.

Belinizden doğru öne eğilin ve iki elinize de hafif birer dumbbell alarak avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ağırlıkları kavrayın. Dirseklerinizi hafif bükerek ağırlıkları omuz hizasına kadar kaldırın ve ardından tekrar indirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Aysu Dursun
"İyi ki de bu yolda ilerlemişim"

KKTC'den çıkan en genç başarılı isimlerden biri olan Aysu Dursun ile kısa bir sohbet gerçekleştirdik

Kendinizden biraz bahseder misiniz?
3 Eylül 1999 tarihinde Gazimağusa'da dünyaya geldim. Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyorum. Vücut Geliştirme sporuyla ilk kez 2013 yılında tanıştım, ilk hedefim çok zayıf olduğum için kilo almaktı fakat zaman geçtikçe bu spora bağımlı oldum ve hedeflerim çok değişti. İlk kez geçen yıl yarışma kararı aldım. "İyi ki de bu yolda ilerlemişim" diyorum çünkü bu sporun beni sadece fiziksel olarak değil, karakter anlamında da güçlendirdiğini düşünüyorum.

Bikini kadını olmak nasıl? Çevrenizdekiler ya da yabancı gözler sizi nasıl görüyor?
Ben her zaman iyi ki bu iyiliği kendime yapmışım diyorum, görsel açıdan alışılmışın dışında bir vücuda sahip olduğum için çok mutlu ve gururluyum. Çevremdekilerden çoğunlukla fiziğim hakkında iyi yorumlar alıyorum ve bu beni daha da motive ediyor. Ara sıra kötü yorum yapan kişiler de oluyor ama tabii ki saygı duyuyorum.

Yarışmalara hazırlanmadığınız dönemlerde neler yapıyorsunuz? Spor dışında hayatta nelerden hoşlanırsınız?
Bir hedefim olmadığı zaman canım ne isterse yapıyorum. Gezebildiğim kadar geziyorum ve eğleniyorum. Sporcuyum diye kendimi asla eğlenceden kısıtlamıyorum ve tabi ki de canım çektiğinde istediğim şeyleri yiyorum. Ama bir hedefim olduğu zaman, hedefime odaklanırım ve ne gerekirse yaparım.

Vücudunuzda en beğendiğiniz bölgeniz neresi?
Ben vücudumda en çok bacak bölgemi beğeniyorum ve seviyorum, bundan dolayı bacak antrenmanlarımdan ekstra keyif alıyorum.

Erkekler genelde fit ya da "kaslı" kadınlardan biraz çekiniyor ve ulaşılmaz buluyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?
Güçlü olmak erkeğe özgü bir özellik olarak öğretildiği için, erkekler fit veya kaslı bir kadınla karşılaştıkları zaman bu durumu biraz garipseyebiliyorlar. Bence bu durum çekinilecek veya ulaşılmaz bulunabilecek bir durum değil, aksine bir erkeğin karşısındaki kadının güçlü bir duruşa sahip olması hem gurur verici hem de kadını çekici kılan bir özelliktir.

İdeal erkekte size göre olmazsa olmaz beş kıstas nelerdir?
Öncelikle benim için en önemli kıstas saygıdır. Daha sonra, bana göre hayatında disiplinli olması önemli noktalardan biridir çünkü ben disiplinin başarıya giden yolda en önemli faktör olduğuna inanıyorum. Bir sonraki özellik ise özgüven. Bir insanın kendinden emin olması ve özgüven sahibi olması onun güçlü bir karaktere sahip olduğunu gösterir. Dördüncü özellik olarak ise sadık bir karaktere sahip olması bence olmazsa olmaz özelliklerden bir tanesidir. Ve son olarak dış görünüşüne önem vermesi ve bakımlı olması görsellik ve estetik açıdan önemli bir faktördür.

Başarıları
2017 KKTC Gençler Bikini Fitness Şampiyonluğu,
2018 TÜRKİYE Gençler Bikini Fitness İkinciliği,
2018 KKTC Gençler Bikini Fitness Şampiyonluğu,
2018 NAC Bikini Fitness Şampiyonluğu

"Bir kadının güçlü bir duruşa sahip olması hem gurur verici hem de kadını çekici kılan bir özelliktir."

Kol antrenmanı ile akşamdan kalmalığını atabilir misin?

Doğru kasları doğru yoğunlukla çalıştırarak akşamdan kalmalığın baş ağrısından kurtulabilirsiniz.

Cumartesi günleri pişmanlıkla uyandığınız mutlaka olmuştur. Yorgun bedeninizi spor salonuna sürükleyebilmenizi sağlayan tek şey ise salondan çıktığınızda en sevdiğiniz kaçamak yemeğinize yumulabilme şansınız olmasıdır. Ancak koşu bandında taban tepmenin pek bir faydası olmaz. Aslında kendinizi cezalandırmaktan başka bir şey yapmıyorsunuzdur. Sadece mide bulantınızı artırmaktan öteye gidemezsiniz. Böyle bir durumda en iyi yaklaşım, tekrarları azaltıp ağırlığı artırmak olacaktır. Vücudun zaten tükenmiş olan enerji deposunu daha fazla zorlamaktansa, sinir sisteminizi uyandırarak sizi akşamdan kalmalıktan kurtaracaktır. Antrenman sonrasında ise güzel bir pizzanın keyfini çıkarabilirsiniz.

AKŞAMDAN KALMALIĞIN İLACI

01
PREACHER CURL
Biceps çalıştırmak demek, baş ağrısız günler demek

Set:4 Tekrar 4 Dinlenme: 2 dk

Vücudumuzu temizlemeye preacher bench'inde başlıyoruz. Kollarınızı preacher masasına yerleştirip sabitlediğinizde biceps bölgenize daha fazla yük binecek ve bu da daha fazla büyüme hormonu salgılanmasını tetiklediği için baş ağrınız azalacaktır. Göğsünüzü bench'e sabitleyin ve kollarınızı düz bir hatta hareket ettirerek ağırlığı kaldırın.

02
SEATED SUPINATED DB CULR
Ağır kaldırara karaciğerini temizle

Set:4 Tekrar: 4 Dinlenme: 2 dk

Vücudunuzun sadece bir bölgesini hedef almak kalp ritminizi yükseltecektir. Bench'i 30 derece eğime ayarlayın ve ön kollarınızı bicep kaslarınıza çekmeye odaklanın. Bu odaklanma daha beyninizi kandırarak daha hafif ağırlık kaldırdığınızı düşünmesini sağlayarak işinizi kolaylaştıracaktır.

03
CABLE ROPE CURL
Daha fazla laktik asit demek daha az ağrı demektir

Set:1 Tekrar: 25

Bu hareketle oksijen tüketimini yükselterek zihninizi açacağız. Ağırlığın 25 tekrar yapabileceğiniz kadar yüksek olması gerekmekte. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun ve ağırlığı kaldırırken gerilimi koruyun. Hızlı tekrar yaparak testosteron salınımını tetikleyin ve akşamdan kalmalığın yorgunluğundan kurtulun.

04
NARROW GRIP BENCH PRESS
Geniş omuzlar, daha az toksin

Set: 4 Tekrar: 2-4 Dinlenme: 2 dk

Barı omuz genişliğinizden biraz daha dar bir şekilde kavrayın ve ayaklarınızı yere sabitleyip dirseklerinizi 45 derece açın. Bar göğsünüze değdiğinde yukarı doğru ani şekilde kaldırın. Bu hareket kalp ritminizi artırarak kanınızdaki toksinlerin atılmasını hızlandıracaktır.

05
HALF PRESS
Güçlü kollarla tazelen

Set: 4 Tekrar: 2-3 Dinlenme: 2 dk

Kısa bir soluk alın ve Smith makinesine geçin. Yüksek bir ağırlık yükleyin ve bench'i 30 derece eğime getirin. Ayaklarınızı yere sabitleyin. Ağırdan alın: Barı çeyrek yükseklik kadar aşağı indirin. Ve tekrar yukarı itin. Sinir sisteminize soğuk duş etkisi yaratacaksınız.

06
INCLINE PUSHDOWN
Triceps bölgesini çalıştırın, akşamdan kalmalıktan kurtulun

Set: 1 Tekrar: 25

Triceps bölgesini izole çalıştıran en iyi harekettir. Dirseklerinizi yanlarınıza sabitleyin ve triceps kaslarınızı sıkarak kollarınızı açın. Hareketin salınım aşamasını kontrollü bir şekilde gerçekleştirin. Bittiğinde hemen duşa girin. Yarım saat içerisinde sanki bir saat daha fazla uyumuş ve yağlı bir şeyler yemiş gibi iyi hissedeceksiniz.

Beğenilmenin 7 kuralı

Yeni insanlarla tanışmanın telefon uygulamaları üzerinden yürüdüğü günümüzde kendinizi karşı tarafa beğendirebilmek için 0.07 saniyeniz var. Her şeyi doğru yaparsanız, bu süre bile yeterlidir.

Son zamanların popüler çöpçatanlık uygulaması Tinder, beğendiklerimizi sağa, beğenmediklerimizi sola attığımız yeni bir dünya yarattı ve bu potansiyeli gören rekabetçi programcılar, harıl harıl çalışarak yeni alternatifler üretmeye başladılar. Tinder'ın rastgeleliğinden biraz olsun arınmış bir program olan Hinge, Facebook üzerinden çalışıyor ve karşınıza Facebook arkadaşlarınızın arkadaşlarını çıkarıyor. Happn ise GPS ile gün içerisinde nerelerde gezindiğinizi görerek güzel kızlarla nerelerde denk geldiğinizi hesaplıyor. Tastebuds ise sizinle aynı müzik zevkine sahip kadınları bulmak için müzik koleksiyonunuzu kullanıyor. Bunlar piyasadaki çöpçatan programlarının sadece birkaçı. Online buluşmalar artık çağımızın önemli bir parçası halini aldı ve artık sadece tek gecelik ilişkiler için kullanılmıyor. Yakın zamanda Chicago Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre dünyada evliliklerin üçte biri artık online tanışma hikayeleri ile başlıyor ve bu rakamın yükselmesi bekleniyor. Parmaklarınızın ucunda böylesi bir güç varsa neden kullanmayasınız ki? Hmm, yoksa siz bu çöpçatan dünyasından haberi olup da birileriyle tanışma konusunda pek başarılı olamayanlardan mısınız?

Unutmayın: Bu dünyada bir kadını etkilemek için sadece bir saniyeden az bir süreniz var. Aşağıda bilimsel olarak kanıtlanmış ipuçlarını kullanın ve bir daha asla yalnız uyumayın.

1) Fotoğraf kurallarını öğrenin.

Fotoğraf koleksiyonunuzda yüz ve vücut çekimlerinin olduğu 5 fotoğraf olmalı. Bu fotoğraflardan biri hareketli (dışarıda çekilmiş fotoğraflar %19 daha çok ilgi çekiyor), biri ise tamamen tıraşlı olmalı. Kadınlar, istediğiniz zaman temizlenmeyi iyi bildiğinizi görmeli. Evcil hayvanınızla beraber poz verdiğiniz ya da arabada ve ya barda çekilmiş fotoğraflar işinize yaramaz. Kayak gözlükleri ve güneş gözlüğü de yüzünüzü gizlediği için kaybettirir. Ayrıca selfie'ler ve üstsüz fotoğraflar da kadınlara itici geliyor. Başınızın dik, göğsünüzün kabarık, duruşunuzun iyi olduğu bir fotoğraf işinizi görecektir.

2) Bir arkadaşınıza 30 saniyelik videonuzu çektirin.

Özel bir şey yapmanıza gerek yok. Ortalıkta gezinin gitsin. Doğal gözükmeniz, daha az poz vermeniz lehinize olacaktır. Ayrıca videoyu daha sonra inceleyebilir ve içerisinden iyi çıktığınız kareleri fotoğraf olarak kullanabilirsiniz. Araştırmalara göre kadınlar kameraya bakmadığınız fotoğrafları daha çekici buluyor.

3) Kısa kesin.

Hiç kimse kendinizden uzun uzun bahsettiğiniz profil yazılarını okumaz. Uzun anlatımlardan kaçının. Ağdalı cümleler ve felsefik sözler yazmayın. Az ve öz bir not bırakın. Daha gizemli görüneceksiniz. Sevdiğiniz şeylerden bahsedin. Köpeğinizi gezdirmekten ya da tekne sürmekten hoşlandığınızı yazın. Böylece size yazmak isteyen bir kadının size soru sorması kolaylaşacaktır.

4) Biraz da kusurlarınızdan bahsedin.

Kusurlarınızdan bahsetmek sizi doğal ve samimi gösterecek sizi "mükemmel" olduğunu iddia eden yüzlerce erkeğin önüne geçirecektir. "Sesim çok kötüdür" ya da "Game of Thrones'a gerçek anlamda bağımlıyım" gibi cümleler yazabilirsiniz.

Merak uyandırın.
"Biliyor musun..." benzeri yarım bir cümle ile mesajlaşmaya başlamak, onun dikkatini çekecektir.

5) Merak uyandırıcı bir cümle ile bitirin.

Profil yazınızın sonu ilginç olursa kadınların kontrol etmesi en zor güdüsü olan "merak" unsurunu devreye sokarsınız.. Örneğin, "Bir seferinde bir ayının saldırısından canlı kurtuldum. Nasıl oldu dersin?" benzeri bir cümle yazdığınızda, kadınlar otomatik olarak cevabı duymak isteyecek ve size yazacaktır. Bu şekilde çok daha fazla kadınla sohbet edebilirsiniz.

6) Bitmemiş cümlelerle mesajlaşın.

Bir kadına mesaj yazarken önce cümlenizin yarısını gönderin. "Biliyor musun...." ile başlayıp daha sonra cümlenizi tamamlayın. Bu şekilde karşınızdaki kadının dikkatini daha çok çekebilir ve onu cümlenin devamını kafasında kurmaya zorlayabilirsiniz. Dikkatini çekmeyi başardığınızı düşündüğünüzde cümlenizin devamını yazın. Çok önemli bir şey yazmanıza gerek yok. "... seni X Bar'da görmüş olabilirim." ya da "... senin şu arkadaşını tanıyorum." yazabilirsiniz. Beynimizin yarım cümleleri tamamlamaya eğilimi vardır. İlk mesajınızı bu şekilde attığınızda onun dikkatini daha çok çekebilirsiniz. Bazı kadınların günde 50'ye yakın mesaj aldığını düşündüğünüzde "Selam tatlım" yazmaktan çok daha mantıklı olduğunu göreceksiniz.

7) Hemen buluşun.

Uzun süre buluşmazsanız, karşınızdaki kişinin kafasında sizin nasıl biri olduğunuza dair fanteziler türemeye başlayacak ve beklenti son derece yükselecektir. Böyle bir durumda sizinle tanıştığında hayal kırıklığına uğraması işten bile değildir. Yapılan araştırmalara göre ilk mesajlaşmadan 7-10 gün sonra buluşmanın ideal olduğu bulgulandı. Kısacası, başka erkeklerle konuşmaya başlamadan o kadını yemeğe çıkarmalısınız. Gerisi size kalmış...

Bir kadına mesaj yazarken önce cümlenizin yarısını gönderin. "Biliyor musun...." ile başlayıp daha sonra cümlenizi tamamlayın.

Sağlıklı bir hayat için suyunu çıkart!

Zihninizi, bağışıklık sisteminizi ve enerjinizi güçlendirecek doğal içecekler

Meyve ve sebze sularıyla yapılan, toksinleri vücuttan atan detoks programlarını muhtemelen duymuşsunuzdur. Son dönemlerde son derece moda olan bu detoks programlarını artık çok fazla duymasak da, sağlığımıza olan pozitif etkileri hala devam ediyor. Vücudumuzu toksinlerden arındıran bu içeceklerin detoks özelliğinin yanı sıra bir çok faydası var ve illa para verip satın almanız gerekmiyor. Beslenme programınızı desteklemek için kendi sebze meyve sularınızı hazırlayarak daha sağlıklı bir birey olabilir ve hatta bağışıklık sistemi gibi vücudunuzun belirli sistemlerini özel olarak hedef alacak karışımlar hazırlayabilirsiniz. İşte size beslenme uzmanlarının ellerinden çıkan birkaç harika meyve ve sebze suyu tarifi. Bağışıklık sistemi için Hazırladığınız içeceğin beta karoten, C ve E vitamini bulundurması son derece önemlidir. Mango ya da kayısı kullanarak, hatta ikisini birden tek bir içecekte birleştirerek beta-karoten deposu lezzetli bir içecek elde edebilirsiniz.

MALZEMELER

1 sarı pancar
3 büyük havuç
4 sap kereviz
½ salatalık
½ baş zencefil
1 orta boy armut

BESİN DEĞERI
kalori: 161
Protein: 5g
Karbonhidrat: 50g
Yağ: 1g Lif: 2g

ZİHİN İÇİN

Beyne giden kan akışını artırarak bilişsel yetilerinizi geliştirecek, antioksidanlı malzemeler kullanabilirsiniz. Doğal bir damar genişletici olan pancar, harika bir başlangıç noktasıdır. Birçok sebze ve meyveyi pancarla birlikte kullanabilirsiniz. Böğürtlen ve yabanmersini kullanmanızı öneririz. Ayrıca muz ve Hindistan cevizi suyu gibi malzemeler kullanarak içeceğinizi potasyum yönünden zenginleştirebilirsiniz. Bu malzemeleri kullanarak yapacağınız içecekler beyniniz için adeta uçak yakıtı etkisi yapacaktır.

MALZEMELER

1 pancar
3 orta boy havuç
1 tatlı patates

BESİN DEĞERI
kalori: 93
Protein: 3g
Karbonhidrat: 27g
Yağ: 0g
Lif: 1g

ENERJİ İÇİN

Enerjinin temel kaynağı kalorilerdir fakat enerji salınımı ve yiyeceklerin daha iyi sindirilmesini sağlayarak kalori alımını artırmayı sağlayan bazı vitamin ve mineraller de mevcuttur. B2 ve B6 vitaminleri ile magnezyum ve bakır gibi mineraller bu etkiye sahiptir. Tüm bu vitamin ve mineralleri ıspanakta bir arada bulabilirsiniz. Ayrıca balkabağı ve tatlı patates de düşük glisemik karbonhidratlar olarak iyi birer enerji kaynağıdır.

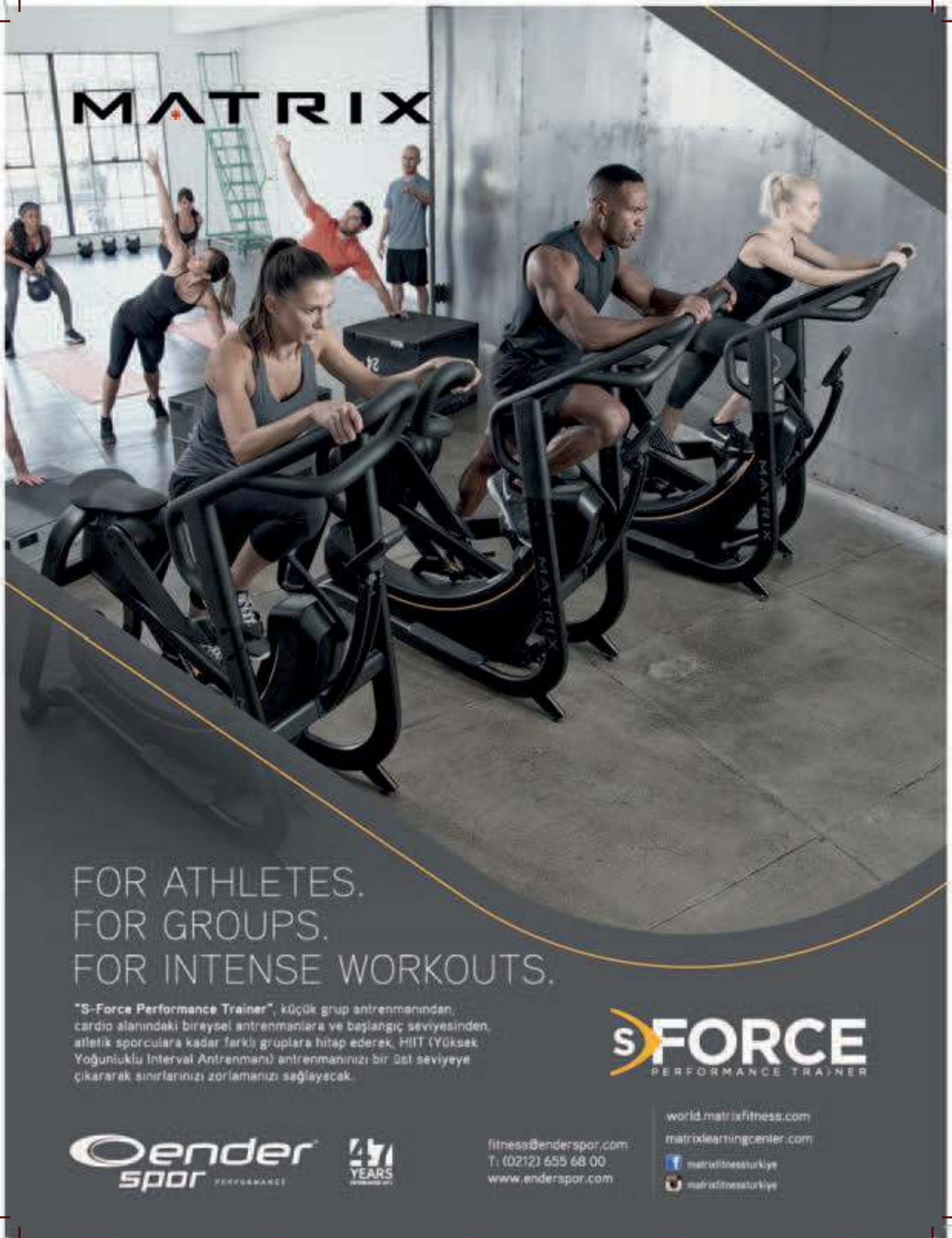
MALZEMELER

1 elma
2 büyük havuç
2 sap kereviz
½ salatalık
2 bardak ıspanak

BESİN DEĞERI
kalori: 123
Protein: 4g
Karbonhidrat: 39g
Yağ: 1g
Lif: 1g

SIKMAYA DEĞER Mİ?

Doğru meyve sıkacağını seçme rehberi
Genel olarak iki çeşit meyve/sebze sıkacakları vardır: Ezme ya da santrifüj yöntemi ile çalışanlar. Ezme yöntemi ile çalışanlar matkap benzeri bir parça sayesinde sebze ve meyveleri ezip çiğneyerek besinlerin liflerinde bulunan yararlı sıvıları dışarı çıkarır. Santrifüjlü sıkacaklara göre çok daha iyi iş çıkarırlar fakat santrifüj ile çalışan sıkacaklar da çok daha hızlı ve ekonomiktir. Birçok meyve ve sebzenin suyunu çıkarmak için yeterli oldukları için temel bir meyve sıkacağı olarak gündelik kullanım için yeterlidir. Tek dezavantajları, ıspanak veya marul gibi yapraklı sebzeleri sıkmakta pek iyi performans gösterememeleridir.


MATRIX
FOR ATHLETES.
FOR GROUPS.
FOR INTENSE WORKOUTS.
"S-Force Performance Trainer", küçük grup antrenmanından, cardio alanındaki bireysel antrenmanlara ve başlangıç seviyesinden, atletik sporculara kadar farklı gruplara hitap ederek, HIIT (Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) antrenmanınızı bir üst seviyeye çıkararak sınırlarınızı zorlamanızı sağlayacak.
S FORCE
PERFORMANCE TRAINER
Ender spor
47 YEARS
fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com
world.matrixfitness.com
matrixlearningcenter.com
matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

Cennette kürek çekmek. *St John'un tertemiz koyları ve adacıkları, yılın bu zamanında bile güzel.*

Ağustos keyfi

Ağustos'ta tatilini Amerika kıtasında geçirmeyi düşünenlere keyifli ve adrenalin dolu seçenekleri sizler için derledik.

ST. JOHN'DA KÜREK ÇEK
ABD Virgin Adaları

St. John'un neredeyse üçte ikisi Virgin Adaları Ulusal Parkı tarafından korunuyuyor. El değmemiş ve yerleşimden uzak bu mükemmel yer, Karayiplerdeki diğer komşu bölgeler kadar kalabalık değil. Ayrıca, ilk kez ayakta kürek sörfü yapacak kişiler için St. John'un kumsallarından başka hiçbir yer bu derece uygun değildir. Onlarca sakin koydan ve adacıktan oluşan bu kıyıları, küreğe yeni başlayanlar için oldukça uygun bir alan yaratıyor.

YAPABİLECEKLERİNİZ: Cruz Bay'deki Arawak Expeditions'dan sörf kiralayıp size sağlanan araç ile sahile inebilirsiniz. Koylar arasında gezintiye çıkabilir, durup dalış yapabilir, boş kumsalları keşfe çıkabilir ve terk edilmiş harabelere yürüyebilirsiniz. Maho Körfezi'nden Francis Körfezi'ne doğru giden kıyı, yeni başlayanlar için ideal.

KALACAK YER: A House of Open Arms adlı, kalabalıktan uzak bungalow pansiyonu gerçekten farklı bir deneyim olabilir. John's Folly'deki Tourist Trap, çok renkli bir pansiyon ve ulaşımı oldukça kolay.

YANINIZDA GÖTÜRMENİZ GEREKENLER: Polarize güneş gözlüğü.

ULAŞIM: St. Thomas'a uçun. Charlotte Amalie'den feribota binerek St. John'a geçin.

Kumsalda bisiklet ve yürüyüş. *Jamaika'nın Mavi Dağlar'ını gezin, ardından masmavi sularına atlayın (sol); Birçoklarına göre Kauai'nin Napali kıyısı dağcılık için dünyanın en güzel kıyılarıdır (Aşağı)*

RASTA TARZINDA BİSİKLET SÜR

Jamaika

Jamaika dendiğinde akla bembeyaz kumsallar, Elmalı rom, nefis tavuk yemekleri ve reggae gelir. Bunların hepsi doğru fakat kumsalların ardında uzanan sisli dağlar ve sarp kayalıklar, dünyanın en iyi dağ bisikleti alanlarından biri. Yüzlerce yıllık patikalardan dönüştürülen bisiklet yolları, kırsal tepe kasabalarını ve turkuaz Karayipler'i birbirine bağlıyor.

YAPABİLECEKLERİNİZ:

Singletrack Jamaika'nın 2.5 kilometre rakım değiştiren. 5 kilometrelik turlarına katılın be Mavi Dağ'ın tepesine çıkın. Köklerin, kayaların, çürümüş mangoların, çiftçilerin, keçilerin ve kiliseye giden yaşlı kadınların arasından geçin. Singletrack Jamaika, güzergahlarını geliştirmek için yerlilerle beraber çalışmış ve sürüş keyfini artırmak için patikaların belirli bölgelerine tümsekler ve yokuşlar yapılmış. Bunlar arasından en güzeli şüphesiz 500 metre hızlı bir iniş sonrasında bir siyah kum plajına çıkan Pressure Drop yokuşu.

KALACAK YER:
17. Yüzyılda yapılmış bir İspanyol kalesinden devşirilen salaş bir misafirhane olan River Lodge'da kalın. Ocho Rios yakınlarındaki Scotchies'de çok lezzetli domuz ve tavuk yemekleri yiyebilirsiniz.

YANINIZDA GÖTÜRMENIZ GEREKENLER:
Singletrack Jamaika size tam süspansiyonlu bir bisiklet veriyor fakat kaskınızı kendiniz götürmeniz gerek.

ULAŞIM: Montego Körfezi'ne uçun. Ocho Rios'a giden araçlara binin.

BAJA'DA SÖRF YAPMAYI ÖĞRENİN

Meksika

Baja'nın rahat ortamı, kimsesiz kumsalları ve ucuz yemekleri sörf dünyasının 50 yıldan uzun bir süredir dikkatini çekiyor. O zamandan beri çok şey değişse de, Sierra de la Laguna dağlarının alında, efsanevi Los Cerritos ve san Pedrito yarıklarının arasına kurulmuş küçük bir balıkçı köyü El Pescadero, hala antik ve kendine has, gizli bir köy olarak duruyor. Güney Amerika'da gidilmesi görülmeye değer en güzel yerlerden biri.

YAPABİLECEKLERİNİZ:
Kasabanın hemen güneyinde, Los Cerritos'daki kumsal tecrübesiz sörfçüler için birebir. Kuzeybatıdaki dalgalar coşkuluysa biraz kürek çekin ve hızlı dalgaları bitmeden yakalayın. Sörfte biraz uzman değilseniz, kasabanın kuzeyindeki Pedrito'nun azgın dalgalarından kaçının. Boş bir gününüzde yerel bir balıkçıdan sizi balığa çıkarmasını isteyin ve tuttuklarınızı akşam mangalda pişirin.

KALACAK YER:
Kasabada birçok sörf kampı var fakat en iyisi okyanusun kenarındaki Rancho Pescadero. Yiyecekleri yerel yetiştiriyorlar ve ücretsiz sörf tahtası temin ediyorlar.

YANINIZDA GÖTÜRMENİZ GEREKENLER:
Uzun kollu, klasik bir yüzücü üstü ile kendinizi Baja'nın sert güneşinden koruyun.

ULAŞIM: Los Cabos'a uçun, El Pescadero araba ile 15 dakika uzaklıkta.

Çaylaklar havuzu. *Geniş kumsalları ve yumuşak dalgaları ile El Pescadero, sörfe yeni bağlayanlar için ideal.*

KAUAI'NİN GİZLİ VADİLERİNE TIRMANIN

Hawaii

Kauai'deki tenha Napali Kıyısı, yeşil falezleri ve kayalık kıyıları ile dünyanın en güzel kıyılarından biridir. Tam kalbinde de bir zamanlar Hawaii yerlileri tarafından tarım arazisi olarak kullanılmış fakat şimdi sadece Kalalau Patikası ile ulaşılabilen Kalalau Vadisi gizli bir cennet gibi saklanmaktadır. Patika dediğimize bakmayın, öyle kolay bir yürüyüş değil. 17 kilometrelik güzergah beş farklı vadiden geçiyor ve neredetse 1.5km rakım kazanıyor.

YAPABİLECEKLERİNİZ:
En az bir gecelik kamp malzemesi ayarlayın ve Kalalau Kumsalı'na gidin. Hawaii Arazi ve Doğal Kaynaklar Departmanı'ndan izin alın ve Ke'e Kumsalı'na giden patikayı takip edin. Gününüzü hiking yaparak geçirin. Kalalau'da çadırınızı kumsala kurun ve serin Kalalau akıntısında tazelenin.

KONAKLAMA: Tırmanış gezinizi dağlarla ve bembeyaz bir kumsalla çevrili bir sörf kasabasıolan Hanalei'de bitirin. Hanalei Surf Evi'nde kalın ve Tahiti Nui'de canlı müzik dinleyin.

YANINIZDA GÖTÜRMENİZ GEREKENLER:
Hareketli ve rahat bir çift tırmanış botu. Ilık kış yağmurları sarp patikaları çamura döndürdüğü için mutlaka bir tırmanış botunuz olması gerekiyor.

ULAŞIM:
Lihue Havalimanı'na uçun. Ke'e Kumsalı, havalimanından 1 saat mesafede.

Doyurucu sebzeler. *Kilo almak istemiyorsanız, mangalda ya da ızgarada pişmiş doyurucu sebzeleri tercih edebilirsiniz.*

Mangal sezonundan sağlıklı çıkın!

(ve kilo almayın)

Spor salonlarında aylarca insanüstü bir çaba sarf ederek geliştirdiğiniz karın kaslarınızın mangal partilerinde yok oluşunu izlemek istemezsiniz değil mi? İkram edilenleri reddetmekten de sıkıldıysanız, şimdi anlatacaklarımıza dikkat edin. Sizler için hazırladığımız bu listeye danışarak, yaz aylarının en zorlu etkinliği mangal partilerinden zarar görmeden ve hatta sağlıklı yiyecekler tüketerek ayrılabilirsiniz.

Mangal savaşları stratejiniz: porsiyonlar

- **Ana yemekler ve garnitürler:** Gerçekten açsanız, tabağınızı tamamen doldurmaktan çekinmeyin fakat her zaman şu kuralı takip edin: Tabağınızın en az yarısını "Çok İyi" ve "Harika" bölümündeki yiyeceklerle, ¼'ünü "İyi" bölümündeki yiyeceklerle ve en fazla ¼'ünü "Kötü"/"Çok Kötü" bölümündeki yiyeceklerle doldurun.
- **Tatlılar:** Ne tür bir tatlı olursa olsun, kupa boyutunda bir tatlı kâsesinde yiyin. Büyük bir tabak kullanmayın. 1 kaşık dondurma, 2 büyük kurabiye vb. şekilde porsiyonlarınızı ayarlayın. Kupanın almayacağı kadar yemeyin.
- **İçecekler:** Üç saatlik bir mangal partisinde en fazla 1 "Çok kötü"/"Kötü" içecek, 2 "İyi"/"Çok iyi" içecek tüketin. "Harika" içeceklerden istediğiniz kadar tüketebilirsiniz.

MANGALDAN SAĞ ÇIKMANIN 11 SAĞLIKLI YÖNTEMİ

1) Gitmeden önce çok su için. Hem daha tok hissedecek hem de sürekli tuvalete giderek yemeğe daha az vakit ayıracaksınız.

2) Bir elma, iki katı yumurta ya da 1 küçük protein karışımı yiyerek gidin. Sizi tok tutacaktır.

3) Hediye götürerek gittiğiniz yerde en az bir sağlıklı yiyecek olmasını sağlayın.

4) Sadece bir ekmek kullanarak üstü açık hamburgerler yapın.

5) Nefsinize hâkim olamıyor musunuz? Her şeyden çok az yemeye odaklanın.

6) Şekersiz nane sakızı çiğneyin (nane açlık hissini azaltır)

7) Sağlıksız yiyecekler aklınıza düşmeden yağsız etler ve sebzelerle karnınızı doyurun.

8) Partide içtiğiniz içecekler arasında yudumlamak üzere bir şişe suyu yanınızda taşıyın.

9) Yemek krizi geçireceğinizi hissettiğiniz anda tenha bir yere gidin ve birkaç şınav çekin. Açlığınızı alacaktır.

10) Oynayabildiğiniz kadar oyun oynayın ve spor yapın. Fitness'ı her zaman aklınızda tutun.

11) İşlerin kontrolden çıkacağını başından beri biliyorsanız, o günü "kaçamak yemek günü" olarak düşünün ve daha sonraki günlerde programınızı sıkılaştırarak telafi edin.

	ANA YEMEK	GARNİTÜR	TATLILAR	İÇECEKLER
ÇOK KÖTÜ	Pirzola, sucuk, sosisli sandviç, kızarmış tavuk	Peynirli makarna, patates kızartması, cips, cips sosları, işlenmiş yiyecekler	Dondurma, pasta, cheesecake	Gazlı içecekler
KÖTÜ	Füme et, Dana orta kaburga	Fırında fasulye, mısır ekmeği, patates salatası, mayonezli salatalar	Turta, kurabiye, brownie	Bira, margarita, sangria
İYİ	Çizburger, barbekü soslu tavuk, organik sosis	Tereyağlı közlenmiş mısır, yumurta dolması, az yağlı patates kızartması	Puding, meyve püresi	Light bira, likör, limonata
ÇOK İYİ	Yağsız hamburger, Hindi burger, derisiz tavuk but, kontrfile	Taze fasulye, fasulye salatası, meyve salatası, közlenmiş patates	Jöle, donmuş yoğurt, buz dondurma	Diyet gazlı içecekler, kırmızı/ beyaz şarap, meyve suyu
HARİKA	Kuzu/dana şiş, balık, derisiz tavuk göğüs, bonfile/ pançeta	Sirke soslu salatalar, kuruyemişler & tohumlar, çiğ ya da kızartılmış meyve sebzeler	Meyve salatası, kavun, yağsız patlamış mısır, sert peynir	Soda, tatlandırıcısız çay, buzlu kahve

Krem peynire güvenin

Ekmeğin üzerine güzel bir şey sürüp hızlıca karnınızı doyurmak istiyor fakat çok fazla kalorili şeyler tüketmek istemiyorsanız. Yoğurt temelli krem peynirler tam size göre. Tam yağlı krem peynirlerle aynı lezzette olmasına rağmen %50 daha az yağ ve dört kat daha fazla protein içeren bu krem peynirler aynı zamanda yoğurttaki sağlıklı bakterileri de içerisinde bulunduruyor. Bulduğunuzda kaçırmayın deriz.

Sabah Kremi. *Yüksek proteinli krem peynirlerle kahvaltınızı daha besleyici kılın.*

Sıkıcı zamanlar için bir kenarda sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun. British Psychological Society'nin raporuna göre insanlar canları sıkıldığı zamanlarda çok daha fazla cips, şeker ve fast food ürünü tüketiyorlar. Örneğin bu araştırmanın anlatıldığı konferansta dinleyiciler 85 kilo cips, donut ve hamburger tüketmiş...

Citroen C4 Cactus

Şimdi çok daha konforlu

Kademeli hidrolik destekli süspansiyon sistemi, dünyada ilk kez kullanılan yüksek yoğunluklu sünger katkılı Advanced Comfort koltuklar ve güçlendirilmiş akustik yalıtıma sahip Yeni Citroen C4 Cactus konforda sınıfının standartlarını yükseltiyor.

Citroen, markanın kompakt hatchback modeli Yeni C4 Cactus'ü satışa sundu. Sıra dışı tasarım unsurları ve sınıfının standartlarını yükselten konforu ile fark yaratan Yeni C4 Cactus, kullandığı yüksek teknolojileri ve verimli motor seçenekleriyle sınıfının bütün ihtiyaçlarını karşılıyor. Citroen Advanced Comfort programı kapsamında üretilen Yeni C4 Cactus, Avrupa'da Progressive Hydraulic Cushions (Kademeli Hidrolik Destekli Süspansiyon Sistemi) ve Advanced Comfort koltuklarla sunulan ilk Citroen modeli olma unvanını taşıyor. Sıra dışı karakteri ve üstün konforuyla hatchback pazarında fark yaratma iddiasını taşıyan Yeni C4 Cactus, Feel ve Shine donanım seviyelerinde benzinli- otomatik ve dizel-otomatik motor şanzıman kombinasyonlarıyla satılıyor.

Yeni C4 Cactus, bir önceki C4 Cactus'ün özgün tasarım unsurlarının bir bölümünü korurken, kompakt hatchback otomobillerden beklenen statü ve sadeliğe de kavuşuyor. Yeni C4 Cactus'te diğer Citroen modellerinde de karşımıza çıkan markanın yeni tasarım dilini yansıtan iki katlı farlar, logo çizgileriyle birbirine bağlanan ince LED gündüz farları bulunuyor. Daha keskin bir görünüşe sahip yeni farlar kontrast ve derinlik katan parlak siyah çerçevelerle süsleniyor.

Bir diğer Citroen dokunuşu ise sis farlarını süsleyen çerçeveler. Ön tamponda yer alan havalandırma ızgarası ise krom çizgiyle daha da vurgulu hale geliyor.

AHMET SAİD ÖZEN

DS 7 Crossback

Prestij DNA'sında saklı

Yüksek kalite algısı ve lüksü simgeleyen yapısı ile DS 7 Crossback, karşınızda. DS Automobiles ilk DS Storu'nu İstanbul Etiler'de açtı. DS 7 Crossback, açılışla beraber sergilenmeye başladı.

DS 7 Crossback, Fransız mükemmeliyetçiliğini gözler önüne seriyor. Alışılmışın dışında bir tasarım sunan DS 7 Crossback, markanın lüks imajını dışarıya yansıtıyor. Otomobilin iri panjuru ve oldukça modern far tasarımı ile marka imajını ortaya koyuyor. Ön tamponda bulunan ince uzun gündüz farları sıra dışı bir görünüm sunuyor. Kullanılan krom detaylar DS 7 Crossback'e farklı bir zenginlik katıyor. Krom detaylar yan kısımda da devam ederek bütünlük oluşturuyor. Aracın yan kısmında duru ve sade bir tasarım anlayışı var. Arka kısım, ön tarafta olduğu gibi sert ve modern bir karaktere sahip. Yine bolca krom detay zenginlik hissini arka kısımda da artırıyor. Modern stop grubu yüksek konumlandırılıp, daha görünür hale getirilerek güvenliğe de katkıda bulunuyor.
Fransız esteiği DS 7 Crossback'in içine girdiğinizde sizi hemen etki altına alıyor. Kokpit tasarımı oldukça modern ve detaylardaki malzeme kalitesi hemen dikkat çekiyor. Orta konsolda bulunan analog saat, lükse vurgu yapıyor. Aracın içindeki her detay elinizin altında bu da ergonomik anlamda başarı sunuyor. Orta konsoldaki büyük ekran sayesinde otomobilin birçok fonksiyonuna kolayca ulaşabiliyorsunuz. Bu da ergonomiye katkıda bulunuyor.
Ön koltuklar son derece konforlu ve her türlü yol koşulunda sizi yormadan ve keyifle yolculuk yaptıracak yapıya sahip. Arka koltuk yeterli baş ve diz mesafesi sunuyor.
DS Automobiles ilk DS Storu'nu İstanbul Etiler'de açtı. DS 7 Crossback, açılışla beraber sergilenmeye başladı. Modern teknolojinin bütün nimetlerinden faydalanan 1.6 litre hacimli turbo benzinli motor 225 HP güç, 300 Nm tork üretirken heybetli SUV'un 100 km'de sadece 5.9 litre ile yol almasına imkan tanıyor. PureTech 225 motorla uyum içerisinde çalışan yeni EAT8, sekiz kademeli otomatik şanzıman yakıt tüketiminin düşürülmesinde önemli bir rol üstleniyor.
DS 7 Crossback, yeni nesil 8 ileri otomatik şanzıman ve emisyon değerleri düşük motor seçenekleri ile tüketicinin karşısında. Yeni bir otomotiv deneyimi ve benzersiz hisler arayan trend meraklısı müşteriler için DS 7 Crossback yollara çıktı.

DS 7 Crossback, yeni nesil 8 ileri otomatik şanzıman ve emisyon değerleri düşük motor seçenekleri ile tüketicinin karşısında.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!

SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR

cenk@medyalink.com.tr

Aycan Alimanoğlu
Ben 21 yaşındayım. Vücudum biraz yağlı. Daha doğrusu alt karın ve yanlarımda var. Antrenman programını tek bölgeye düşürdüm ve haftada beş gün salona gidiyorum. Tek bölge çalışıp idman sonu 30 dakika Kardiyo yapıyorum. Karbonhidratı da sadece yulaftan alıyorum. Günde dört su bardağı yulaf yiyorum. Geri kalanı ise göğüs tavuk eti ve yumurta. Sizce yanlışım var mı?

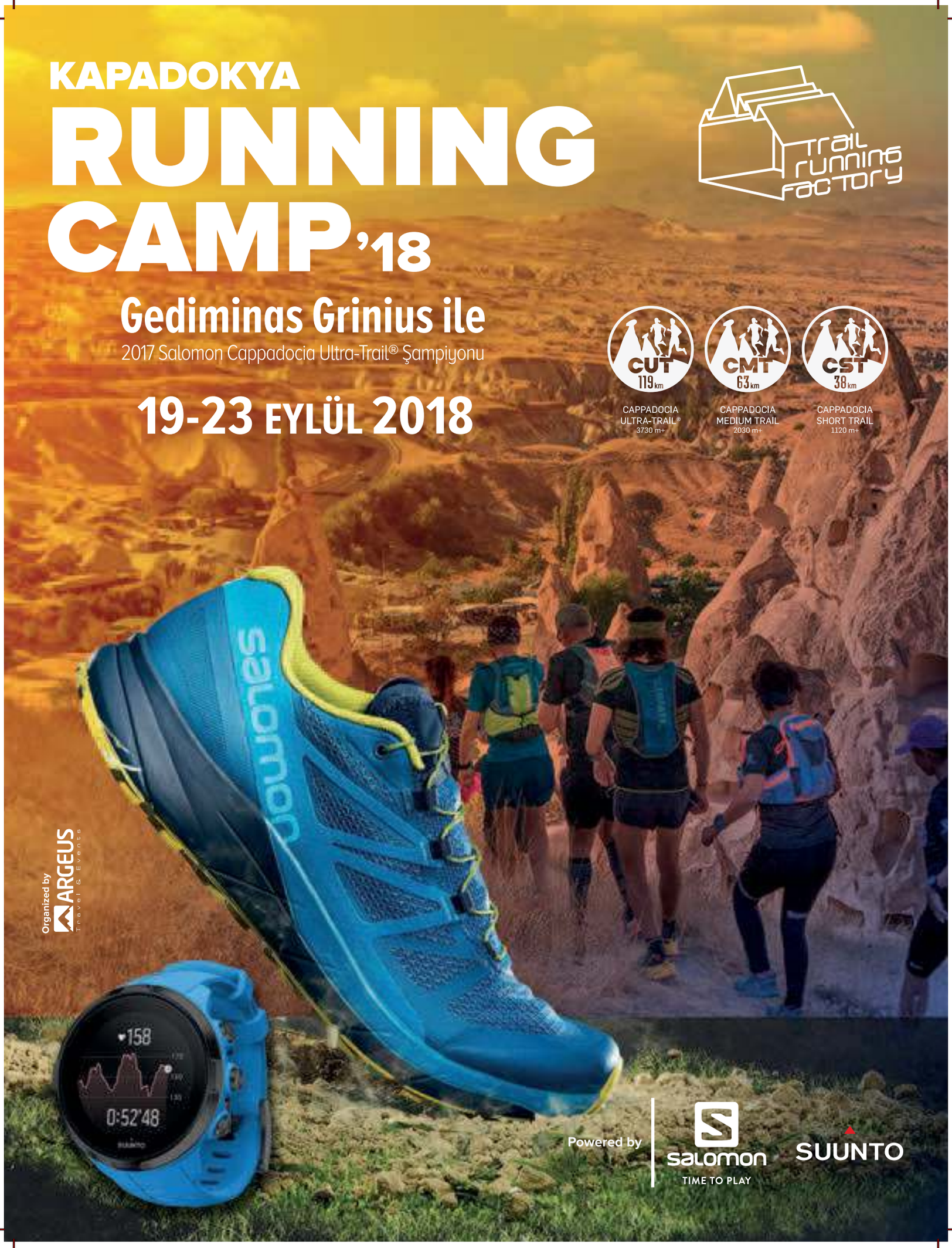
Selam Aycan,
Alt karındaki yağlar erkekte en son giden yağlardır ve en inatçılarıdır. Bence tek bölge değil, tüm vücut veya çift kas çalışmalısın. Kardiyo'yu da artır. Yarım saat normal kardiyo yap ve ek olarak on beş dakika sağlam hiit kardiyo uygula. Umarım beslenme programında bol miktarda yeşillik de vardır! Brokoli, Brüksel lahanası, ıspanak, yeşil fasulye... Bunları sakın es geçme! Antrenmanda dinleme süreçlerini az tut ve bol bol terle! Çok daha azimli ol!

Mücahit Şıktaşlı,
Bilek güreşi milli takım seçmelerine hazırlanıyorum. Powerlitfing güç programlarıyla bilek güreşi programını birleştirerek uygulamaya çalışıyorum. Şu an 5x3 program uyguluyorum. Size sorum squat yaptıkça haliyle alt vücut da büyüyor ve kilom artıyor ama ben 65kg'da yarışacağım. Alt vücut kas kütlesini arttırırsam üst sıklette yarışmak zorunda kalacağım ve bu işimi zorlaştıracak. Acaba ağırlığı arttırmadan 5x3 haftada 3 kez squat yapmalı mıyım yoksa sadece üst vücut mu çalışmalıyım? Bir yandan squat yapmam gerektiğini, büyük kas olduğundan testosteron salınımını artıracağı söyleniyor. Siz bilek güreşi de yapmıştınız. Fikriniz nedir?

Selamlar Mücahit,
5x3 veya 5x5 güç programı, yemekte kalori limitini geçemezseniz hacim artırmaz. Bilek güreşi sadece ağırlık çalışması değil çok fazla masa antrenmanı da gerektirir. Kısacası, antrenman amaçlı çok maç yapman gerekiyor. Antrenman maçı yaptığında o gün asla ağırlık çalışmamalısın çünkü tendonlar yorulur ve çok ciddi sakatlıklarla karşılaşabilirsin. Benim tavsiyem, antrenman maçlarından iki gün sonra ağırlık antrenmanı yapmandan yana olacak. Haftada iki gün ağırlık antrenmanı ve haftada iki gün ağırlıkla güç antrenmanı uygula ve diğer günlerde kardiyo yap. Ya da haftada üç ağırlık ve haftada bir masa antrenmanı yap. Bilek güreşinde çok sakatlık gerçekleşir ve akıllı antrenman ve ısınma şarttır. Umarım biraz yardımcı olabilmişimdir.

Burakcan Ceylan,
3 ay önce spor salonuna gitmeye başladım ve üç aydır spor salonundaki hocanın yazdığı tüm vücut başlangıç programını uyguluyorum. Artik bölgesel çalışmalara geçmem gerekir mi? Spor salonundaki hoca pek ilgilenmiyor. Adam akıllı bir program bile yazmadı. Yardımcı olur musunuz? Ayrıca besin takviyesi olarak whey protein ve bcaa kullanıyorum.

Selam Burakcan,
Birçok salonda genelde başlangıç programı veriliyor ve en basit hareketlerden başlanıyor. Bu hareketlerden sonra müşteri kendi kendini geliştiriyor. Dergilerden, internetten program buluyor ve uyguluyorlar ya da antrenörden özel ders alıyor, fazladan ücret ödeyip program alıyorlar. Maalesef bu sektörde her şey para oldu ama insanlar yine de şanslı çünkü bir sürü ücretsiz bilgi kaynağı da hala var. Bence internetten program bulmalı ve o programı salon antrenörüne göstermelisin. O en azından sana programdaki hareketleri anlatmak zorundadır. O konuda hiç çekinme. Tüm vücut programları iyidir fakat sırf biraz değişiklik olsun diye split program /çift kas programı uygulayabilirsin. Tabii ki dergimizde de çok güzel programlar bulabilirsiniz. Kolay gelsin.


KAPADOKYA
RUNNING
CAMP'18
Gediminas Grinius ile
2017 Salomon Cappadocia Ultra-Trail® Şampiyonu
19-23 EYLÜL 2018
trail running factory
CUT 119km
CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL® 3730 m+
CMT 63km
CAPPADOCIA MEDIUM TRAIL 2030 m+
CST 38km
CAPPADOCIA SHORT TRAIL 1120 m+
Organized by ARGEUS Travel & Events
Powered by
salomon TIME TO PLAY
SUUNTO

Karın bölgesindeki yağları yakmak diye bir şey var mı?

■ Bu cümlenin gerçekte anlaşıldığı gibi bir sonuca varması imkansızdır. Vücudun genel yağ oranından azalma gerçekleşir. Bu azalma sizin gün içinde harcadığınız kalori ile aldığınız arasındaki denge ve gazla kalori yakmak için egzersizde harcadığınız zaman ile ilişkilidir. Kısacası bölgesel incelme-yağ yakmak diye bir şey yoktur. Fazla kaloriden dolayı oluşan yağ vücudun tamamındadır ve birbirinden bağımsız değildir. Yağın yakılması terimi onu enerji olarak harcaması anlamına gelir. Ne kadar yağlı yerseniz o kadar fazla kaloriyi depo edersiniz. Bunun harcanması ise alımına göre daha zordur. Bu nedenle aldığınız her yiyecek ürününün üzerinde var olan kalori tablosunu okumayı alışkanlık edinin. Bu kez olaya daha farklı bir açıdan bakacaksınız.

Beş ayda 18 kilo aldım. Kilo alımını anca durdurabildim. Şu an hızlı bir şekilde kilo vermem gerekiyor. Ne yapmalıyım?

Öncelikle bakış açınızı değiştrmekle başlamalısınız. Bu kiloların alınması kolay ancak verilmesi maalesef o kadar kolay olmuyor. Bunu söylerken hızlı bir şekilde kilo vermem gerek ibaresin sizi zor durumlara sokacağını bilmenizi isteriz... Bu durumda sportif bir yaşamın ya da diğer bir deyiş ile aktif bir yaşamın kabul edilmesi gerekliliğinde hemfikir olalım. Kısacası sistemi değiştirmeli, daha önce uyguladığınız sistemin size bir şey vermediğini, tam tersi size sorun yarattığını kabul etmelisiniz. Bunların tümüne hakim olmak zor olabilir. Ancak hayatınızda üstesinden geldiğiniz zorlukları ve bunların amaçlarını bir düşünün...
Örneğin, maç izlemek adına koştura koştura TV başına geçtiğiniz zamanları ya da alışveriş yapmak adına saatlerce caddelerde topuklularıyla koşuşturan bir kadının peşinde nasıl saatlerce paket taşıdığınızı unutmayın.
Bu zor şartların üstesinden gelen biri olarak eminim ki, haftada 3 gün 45 dakika egzersiz için kendinize zaman yaratıp, hayatınızda söz sahibi olabilirsiniz. Kim bilir belki zamanı geldi de geçiyordur bile... Vücudunuz hakkında karar vermek sisin elinizde olduğu gibi bu yoldan gitmek ve attığınız her adımda hedefinize yaklaşmak da sizin elinizde.

Sıçrama kapasitesini artırmak için neler yapılabilir?

■ Kilo fazlanız varsa bunu düzeltmelisiniz.
Kuvvetinizi ve dayanıklılığınızı geliştirmeniz gerekir.
Esnekliğinizi geliştirmek de sıçrama kapasitenize etki eder.
Diz, kalça ve diğer eklemlerin sıçrama anında aldığı pozisyonlar ve açılar sıçramanın kapasitesine doğrudan etkilidir.
Sıçrama anında bacak kaslarına kuvvet aktarımı, ellerin geriden çıkışı ve koordinatif hareket etmek sıçrama kapasitesine etki eder.
Pilometrik egzersizler ile kas –sinir sistemini geliştirmek sıçrama yetinizi geliştirir.
Tüm bunları düzenli bir egzersiz ve beslenme mantığı ile belirli bir yüksekliğe kadar sıçrama kapasitesini geliştirmek mümkündür.

Düzenli olarak bisiklet sürdüğüm için üst bacak bölgem çok büyük. Bacaklarıma uygun kesim kot pantolon bulmakta zorlanıyorum. Ne yapmalıyım?

■ Size bu konuda yardımcı olmak adına tek tek marka ismi vermek isterdik fakat böyle bir şey mümkün değil çünkü hiçbir markanın her kesimi birbirini tutmayacaktır. Pantolon alırken bir beden büyük alabilir ve daha sonra terzide düzelttirebilirsiniz. Emin olun kötü durmayacaktır.

Parmaklarınızı çıtlatmak gerçekten zararlı mı?

Birçok insan çok fazla parmak çıtlatmanın eklemlerde kireçlenmeye yol açtığını düşünüyor. Fakat gerçek şu ki, bazıları için baş edilemez olan bu alışkanlık ile kireçlenme arasındaki bağlantı konusunda pek de fazla kanıt yok. Karliforniya'lı bir doktor, kendisini denek olarak kullanarak bu konuyu 60 yıl boyunca araştırdı. Arthritis & Rheumatism adlı tıp dergisinde yayınlanan araştırma raporunda sol elinin parmaklarını 36.500 kere, sağ elininkileri ise çok nadiren çıtlattığını iddia ediyor. Peki, 50 yıllık bu çalışma sonucunda ne bulundu? Hiçbir şey. Kireçlenme ya da başka bir rahatsızlık iki elde de gözlemlenmedi.

Bir erkek seks esnasında hızı ne kadar değiştirmelidir? Kadınlar sabit mi yoksa değişken hızları mı severler?

Çeşitlilik iyidir çünkü heyecanı canlı tutar. Konu seksin fiziksel boyutu olduğunda sürekli değişkenlik gerektiren birçok şey vardır ve hız da bunlkardan biridir diyebilirzi. Yavaş başlayıp gittikçe hızlanmak zorunda değilsiniz. Kendinizi özgür bırakın ve hızlıdan yavaşai ortya hıza ve sonra tekrar yavaşa gitmeyi deneyin ve basitçe canınız o an nasıl istiyorsa onu yapın. Partnerinizin tepkilerini ölçün. MOdu değiştiğinde yavaşlayarak tekrar konstantre olmasını sağlayın. İşleri kızıştırmak istediğinizde de hızların. Hızlandığınız zamanlarda onun da aynı moda olduğundan emin olun ki azgın bir tavşan gibi gözükmeyin. Tempoyu değiştirmemeniz gereken tek bir an var: Partnerinizin orgazm olmaya yaklaştığını hissettiğinizde sakın durmayın. Kadın orgazmı gerçekten çok hassastır ve yanlış bir zamanda tempoyu değiştirirseniz partneriniz orgazmını tamamen kaybedebilir.

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

İnsan ancak içinde var olanı dışavurabilir

Mevlana'nın da dediği gibi "Küpte ne varsa dışına o sızar."

Kendisine söz geçiremeyen birinin başkalarına söz geçirebilmesi mümkün değildir. İnsan önce kendine liderlik edebilmelidir ki yönettiği kişilere de liderlik edebilsin. Kendi içinde onlarca sorun yaşayan birinin başkalarının sorunlarına sağlıklı çözümler bulabilmesi mümkün değildir. İçinde öfke ile dolaşan kişi çevresine sevgi, hoşgörü dağıtamaz. Mevlana'nın da dediği gibi "Küpte ne varsa dışına o sızar." İnsan, dışına ancak içinde var olanı çıkartır. Önce kendi içimizde var olanların farkına varmalı, sonrasında başkalarına yönetici ya da yardımcı olmalıyız. Bizde olmayan bir şeyi başkasına veremeyiz. Kendini yönetemeyen birinden başkalarını yönetmesini beklemek anlamsız olur. Bize her kim ne sorsa, az ya da çok mutlaka verecek cevap buluruz. Yardım isteyen kim olursa olsun, elimizden geldiği kadar yarasına merhem olmaya gayret ederiz. Ancak kendimizle ilgili bir sorun yaşadığımızda çıkmaz sokaklarda kaybolurız. Başkalarına onlarca tavsiyede bulunurken kendimize söyleyecek tek kelime bulamayız. Günlerce içinden çıkamadığımız sorunlar ile uğraşır, kıvranır dururuz. Sonrasında ya durumu olduğu gibi kabul eder ya da yokmuş gibi davranırız. Bu durum gerek fiziksel, gerek mental, gerekse ruhsal sağlığımızı direkt etkiler. İçeride bir şeylerin yanlış gidiyor olması, başkaları tarafından sadece görülmez; aynı zamanda onlarda bu yanlışları yaşamak durumunda kalır. İçinde yanan yangını söndüremeyen biri, asla dışına serinlik veremez. İçsel liderlik, bu yüzden büyük önem taşımaktadır. İçsel liderlik için ille de birilerine liderlik yapmak gerekmez. Kişi, hiç kimse olmasa bile kendine liderlik edebilmelidir. İstenilen hedefe gidebilmenin yolu kendine liderlik edebilmekten geçer. Zaman yönetimini yapamayan, hesap kitap konusunda sıkıntı yaşayan, verdiği sözleri yerine getiremeyen, içerisinde sürekli konuşan, iç sesini susturmayı başaramayan biri hayat yolculuğunda hedeflerine ulaşamaz. Yıllardır insanlarımızda gözlemlediğim bir şey var: "Halkımızın yaptığı en güzel şey, bir şeyler yapmaya karar vermektir. Yaptığı en kötü şey ise o şeyleri hayata geçirememektir." Sürekli bir şeylerin yarım kalması ya da erteleniyor olması, kişinin kendine liderlik yapamamasındandır. Sevgi, hoşgörü, sağlık ve mutluluk her daim bizlerle olsun istiyorsak kendimizi yönetmeyi öğrenmeliyiz. Kendimizi yönetmek demek, içimizi yönetmektir. İçimizi yönetmek demek, dışımızı ve çevremizi yönetmektir. En başta bizi örnek alacak eşimiz, çocuklarımız, anne babalarımız ve yakın çevremize iyi örnek olabilmektir. İnsan ne kadar vizyon, misyon sahibi olursa olsun harekete geçemiyor, geçse de işin sonunu getirmeyi başaramıyorsa o kişinin ne yaptığına bakmak yerine içine bakmak gerekir. Bir şeyleri yarım bırakmasına neden olan şey, içini yönetemiyor olmasındandır. Danışmanlık verdiğimiz kurumlarda ya da bireylerde gördüğümüz en büyük sorunlardan biridir içine liderlik yapamamak. Kariyerinde isterse en üst noktaya gelmiş isterse de yeni yola çıkmış insanlar olsun, mutlaka herkeste bu sorun vardır ve var olmaya devam edecektir. Bu sorun ne zamana kadar devam edecek derseniz cevabım çok basit; "içini susturmayı başarıp hayatına olması gerektiği gibi devam edene kadar" derim. Her birimiz bazı zamanlarda geçmişle gelecek arasında kalmış, nereye gideceğimizi tam olarak bilememişizdir. Ne yapacağını tam olarak bilememek de iç sesin daha aktif olmasına neden olmakta, birçok şeyi zorlaştırmaktadır. Hayat yolculuğunda ister istemez uğradığımız kararsızlık durağı kimilerinin uğrak yeri, kimilerinin ise bir an mola verip sonrasında yolculuğa devam ettikleri yerleridir. Bu duraklarda mola vermek de, çakılı kalmak da tamamen kişinin kendi elindedir.

Yaşadığınız sorunları mola olarak gördüğünüz bir ay olması dileğiyle. Sevgiyle kalın.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Ya düşersem?

Peki, ya uçarsan?

Düşlediğim hayat sanki çok da uzak olmayan paralel bir evrende şu an yaşanıyor" dediğin oluyor mu hiç? İç sesine kulak verdiğin anlarda (eğer daha o sese yeni yeni kulak vermeye başladıysan) bu cümlenin kendine söylediğin ilk cümlelerden birisi olması oldukça doğal. Gerçekten başka yaşamlarımız var mı? Başka hayatlar yaşadık mı? Bilmiyorum. Yoksa tüm bunları ölüm korkumuz yüzünden mi uydurduk, hiç emin değilim. Ama bu iki sorunun cevabı her ne ise, mevcut durumun yaşattığı hissi değiştirmiyor. Jung'un bir cümlesi böyle zamanlarda dünyamı aydınlatıveriyor; "Her birimizin içinde tanımadığımız biri daha vardır." Pink Floyd'un 'The Dark Side of the Moon'daki "Brain Damage" isimli şarkılarında da şöyle diyor; "Kafamın içinde biri var ve o ben değilim."

Sanırım tüm cevaplar beynimizin bizden bağımsız çalışan kısmında yatıyor.

Düşleri başka bir hayata bırakmanın içimizde o hiç tanımadığımız, varlığından bile haberdar olmadığımız kişiden kaynaklandığını düşünüyorum bazen. Onun isteklerini duyamıyor ama bilmeden hissediyor olmak kendimize olan mesafemizi artırıyor.

"Ben kimim?" denen o çok derin ama bir o kadar da herkesin diline dolandığından ne demek istendiği bir türlü anlaşılamayan soru var ya, işte o soru tüm korkularımızın, icatlarımızın, arayışlarımızın, düşlerimizin, isteklerimizin en temel yerinde duruyor. Hem de sabırla ve metanetle. Biz ne zaman istersek o zaman sorulacağını ama en önemlisi bir gün sorulacağını bilir bir halde.

Peki insan kendisine bu kadar yakın duran bir şeye neden bakmak istemez? Neden kendine iki kelam edemez? Cevap çok basit ama aynı sorusu gibi derin.
Korku.

İnsanın tüm öğretilmişliklerinden, kodlanmışlıklarından, alışkanlıklarından, bu güne dek doğru olduğunu düşündüklerinden, yargılarından, önyargılarından, ayıpladıklarından ve inandıklarından çıkıp kendine bu soruyu sorması, bir uçurumun kenarına gelip atlamak isterken yüreği ağzında 'peki ya düşersem?' demesi gibidir.

O korku geri döndürür insanı. Ölümle yaşam arasında gidip gelmek gibidir. Ve çoğu insan arafta kalmayı atlamaya tercih eder.

Demez ki,
"Peki ama ya uçarsam?"
Peki, ya uçarsan arkadaşım?

Kendine varan özgürleşir.
Asıl bunu yaşamadan ölmeye değer mi?

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Sağlıklı bir vücut için dikkat etmeniz gerekenler

Düzgün duruş, egzersiz performansınız üzerinde önemli rol oynar.

Değerli MF Okurları, Vücudumuzun duruş biçimi anlamına gelen postür; otururken, yürürken, yatarken veya ayakta dururken vücudumuzun aldığı şekli ifade ediyor. Özellikle ilerleyen yaşlarda sağlıklı bir vücut postürüne sahip olmak için genç yaşlarda elde ettiğimiz duruş, oturuş, basış, yatış ve yaşam alışkanlıklarımız önemli rol oynuyor. Unutmayın düzgün duruş egzersiz performansımız üzerinde dahi önemli rol oynuyor.

İş hayatında birçoğumuz maalesef masa başında ve bilgisayar önünde saatlerce vakit harcıyoruz. İşte bu zaman sürecinde oturma ve duruş pozisyonumuz idealin dışında ise ciddi duruş problemlerine zemin hazırlamış oluyoruz. Eğer omuzlarınız çökmüş bir şekilde uzun süre boyunca oturursanız, bu pozisyonun göğüs ve boyun kaslarınızın kısalmasına (öne doğru baktığımızda çenemizin altındaki kaslar kısalıyor ve ensemizdeki kaslar geriliyor) yol açacağını biliyor musunuz? Evet, maalesef gerçek bu.

Lütfen aklınızdan çıkarmayın: Masanızda hararetle işlerinizi bitirme çabası verirken göğüs kaslarınızın uzayabileceği mesafe dik durduğunuz pozisyona göre çok daha kısa. Zamanla, göğüs kaslarınız bu duruma alışır ve omuzlarınızı öne doğru çeker. Bu, sıklıkla rastladığımız problemlerden biridir.

Sağlıklı ve doğru vücut postürüne sahip olmak amacıyla gündelik yaşamımızda ofis ve evimizde rahatlıkla yapabileceğimiz hareketler mevcut. Bu hareketleri ne kadar çok yaptığınız değil, ne kadar düzenli yaptığınız önemli. Altını çizerek söylüyorum; az sonra sizlerle paylaşacağım ve profesyonel bir egzersiz uzmanı olan Erkut Ergüden hocamın desteğiyle sizler için hazırladığım gerdirme/esneme hareketlerini rutininiz haline getirdiğinizde sağlıklı duruş için önemli bir zemin yaratmış olacaksınız.

Hareketlerimize geçmeden önce bir sözümde fitness salonlarında gelişim kaydetmeye çalışan sporcu kardeşlerime: Lütfen sadece ve sadece ağırlık çalışmalarına odaklanıp kaş yapayım derken göz çıkarmayın. Fazla göğüs hareketi yapmak, çalışmanızı arka deltoid ve sırt hareketleriyle yeterince desteklememek, zayıf postürü daha da bozabilir. Zayıf postür, vücudumuzun onu zorladığımız durumlara adapte olmasının bir sonucudur. Birçok salonda üzülerek gözlemlediğim bir durum mevcut. Bazı kardeşlerimiz göğüs ve kol çalışmaları dışında kalan kas gruplarına, ısınma, esneme ve soğuma çalışmalarına önem atfetmiyor ya da corrective hareketler (belirli kas ve eklem gruplarını hedef alarak bu kas gruplarının defermasyonunu ve bunun sonucunda oluşabilecek postür bozukluklarını önlemek amaçlı hareketler) olarak adlandırdığımız egzersizleri pas geçiyor. Şimdi sıra hareketlerimizde. Hareketlerimize yukarıdan aşağıya bir hareket sırası izleyerek önce boyun bölgemizden başlayacağız.

Resimde göreceğiniz gibi bir elinizi diğer elinizle vücudunuzun arkasında gererken, gerdiğiniz elinizin ters yönüne olacak şekilde boynunuzu ve çenenizi omzunuza doğru harekete edecek şekilde esnetiyorsunuz. Sonra gözünüzü tam ters istikamete doğru bakacak şekilde hareket ettirdiğinizde (bu göz hareketi önemli. Hareketi yaparken ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız) bahsettiğim boyun gerdirme hareketinin doruk noktasına ulaştığını hissediyorsunuz.

İkinci hareketimiz omuz mobilitesi ile ilgili bir hareket. Bu hareketi yaparken dikkat etmeniz gereken husus, kollarınızı yukarıya doğru kaldırırken göğüs kafesinizi kaldırmamanız. Bu hareketi evinizde veya ofisinizde elastik egzersiz bandı veya havlu kullanarak da yapabileceğinizi aklınızda bulundurun.

Şimdi Erkut hocamın eşliğinde hareketimize hep birlikte bakalım.

Üçüncü hareketimiz sırt bölgemize yönelik bir hareket. Bu hareketi yaparken biz oturmak için swissball'u kullandık ancak evinde swissball olmayanlar hareketi evde veya ofislerinde sandalye veya yürüyüş esnasında bir bank üzerinde otururak da rahatlıkla ve nizami şekilde yapabilirler.

Bu hareketi yaparken dikkat etmeniz gerekenler; bacaklarınızın bitişik olması, dirseğinizin diziniz hizasında olması ve üstteki kolunuzu kaldırırken gözlerinizin yukarı kaldırdığınız kolunuzu takip etmesidir. Kolunuz, kaldırabileceğiniz en üst noktaya ulaştıktan sonra bu pozisyonda nefesinizi tutmadan 15 saniye kalın.

Sırt esnetme hareketimizin başlangıç pozisyonuna hep birlikte göz atalım. Sağlıklı bir vücut postürüne sahip olmak için rutinimizde olması gereken dördüncü hareketimiz kalça bölgemize yönelik. Bu hareket glutal bölgenin güçlenmesine imkan verir.

Köprü hareketini yaparken ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Hareketin başlangıç aşamasında bel boşluğunuz olmadığına dikkat edin. Bel boşluğunu gidermek için yavaşça nefes alırken bu bölgenizin zemine yapıştığını hissedin. Sonrasında ayaklarınızdan güç alarak

kalçanızı yavaşça yukarı kaldırın ve ulaşabildiğiniz en üst noktada kalçanızı sıkıştırarak kalın. Sonra yine yavaşça duruş pozisyonuna geri gelin ve hareketi 3 set üzerinden 10'ar tekrar ile yapın. Set ve tekrar sayılarına kendinizin karar vermeniz gerektiğine inanıyorum. Başlangıçta hafif bir tempo ile başlayarak ilerleyen günlerde bu sayıları arttırabileceğinizi unutmayın.

Beşinci hareketimiz hepimizin yakından aşina olduğu ve gün içinde sıklıkla yaptığı bir hareket. İşte şimdi biz günlük rutinimizde fazlasıyla olan bu hareketi bilinçli şekilde yapmaya başlayarak doğru vücut postürüne sahip olma yolunda kendimize bir avantaj yaratacağız. Bu hareket kalçamızın mobilizasyonunu ve kalça kaslarımızın esnekliğini sağlamada önemli bir hareket.
Oturduğunuz sandalye üzerinde öncelikle emin olmanız gereken iki kalça

kemiğinizin her zaman sandalye ile temas halinde olduğu olmalı. Bunun için sandalyenizde biraz öne doğru gelerek oturma pozisyonu almanız gerekecek. Sonra dik pozisyonda oturduğunuzdan emin olun. Bir bacağınızı diğer bacağınızın üzerine atın. Üstte olan bacağınızı elinizle aşağı doğru ittirirken, ittirdiğiniz bacağınızın ters yönündeki kalçanızın sandalye üzerine temas ettiğinden emin olun. Unutmayın, her iki kalça kemiğinizin sandalye üzerinde olması hareketi nizami şekilde yaptığınızın en önemli göstergesidir.

Evet. Şimdi özellikle kadınları ilgilendiren bir konuya dikkat çekmek istiyorum. Çünkü bu konu topuklu ayakkabı kullanımına ilişkin. Kadınların günlük yaşamında sıklıkla kullandığı topuklu ayakkabılarla uzun süre dolaşmak postür için çok zararlı. Topuklu ayakkabı ile hareket, insanın doğasına aykırıdır.

Ve son olarak büyük ihtimalle birçoğumuzun farkında olmadığı "altın hareketimiz"...
Resimde gördüğünüz üzere öncelikle ayak başparmağınızı kaldırın ve bir süre başparmağınız yukarda kalsın. Daha sonra baş parmağınız yerde ve diğer dört parmağınız yukarda olacak şekilde parmaklarınızı kaldırın. Bu hareketi yapabildiğiniz kadar yapmaya çaba gösterin.
Unutmayın: Güçlü, esnek ayak ve ayak bileklerine sahip olmanız, hem günlük işlerinizi kolayca yapmanızı, hem de aktif ve sağlıklı bir hayat tarzından keyif almanızı sağlar.
Dengede durmanın temelini ayak ve ayak bileklerimiz sağlar. Bu nedenle ayak ve ayak bileği hareketliliğinde en ufak artış, dengede büyük gelişmelere sebebiyet verir. Ayak bileklerini güçlendiren egzersizler, eklemlerdeki baskıyı azaltarak bel ağrılarını hafifletir ve daha rahat ve hızlı yürümemizi sağlar.
MF Ağustos sayımız için bu önemli konuya ilişkin hareketleri seçmemde benden değerli desteklerini esirgemeyen ve zamanını ayırıp konuyu derinlemesine analiz etmeme imkan veren Erkut Ergüden hocama içten sevgilerimi sunarım.
Bir sonraki sayımızda yine farklı ve ilgi çeken konularla bir araya gelmek üzere değerli MF okurları.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Fitness Endüstrisinde Üye İlişkileri Yönetimi Yaklaşımı

Üye ilişkileri yönetimi, fitness merkezlerinin üyelerine üstün bir müşteri deneyimi sunmalarına olanak tanıyor.

Fitness endüstrisi doğası gereği yeniliklere açık ve son derece dinamik bir endüstri olarak karşımıza çıkıyor. Bu durumun en önemli nedenlerinin başında endüstrinin ağırlıklı olarak kâr amacı güden yapıda olması ve müşterilerin sosyo-ekonomik özellikleri geliyor. Kar elde etme odağı, endüstriyi rekabetçi hale getirirken ve iş süreçlerinde gelir elde etme odaklı yaklaşımların sergilenmesini gerektiriyor. Buna ek olarak müşterilerin genç ve talepkâr oluşu da hizmet sunanları sürekli olarak yeni yaklaşımlar sergilemeye, yeni ürünler üretmeye ve sunmaya itiyor. Bu bağlamda ortaya çıkan yeni yaklaşımlardan biri de üyelerle ilişkili tüm sürecin bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığı, satış ve müşteri ilişkilerinin bir arada kurgulandığı "üye ilişkileri yönetimi" yaklaşımı.

Üye ilişkileri yönetimi yaklaşımı, fitness merkezlerinin etkileşime girdikleri süre boyunca üyelerine üstün bir müşteri deneyimi sunmalarına olanak tanır. Fitness endüstrinde artık soğuk ve niyeti bariz satış yapma süreçlerinin yaşandığı, birden fazla kişi tarafından yapılan girişimlerle müşterilerin satın alma davranışı sergilemeye zorlandığı günler artık geride kalıyor. Bunun yerine, sürecin akıcı hale getirildiği ve üyelerin satış, pazarlama ve tüketim döngüsünün merkezine oturduğu, çalışanların, gerektiğinde üyenin ihtiyacını eksiksiz karşılamak adına üyeyle ilgili bilgilere erişebildiği yaklaşımlar benimseniyor. Bu yaklaşımda dört temel uygulama bulunuyor;

Üye olma: Geleneksel satış süreci olarak da kabul gören potansiyel müşterinin üyeye dönüştürülmesi;
Elde tutma: Üyelerin kullanım sıklığının korunması adına düzenli olarak spora gelmeleri için teşvik edilmesi, böylece ilgilerinin kaybedilmemesi ve üye olarak kalmalarının sağlanması;

İç araştırma: Kişisel antrenman veya özel sınıflar gibi "Premium" hizmetler alabilecek üyelerin belirlenmesi için iç araştırma yapılması;
İptaller: Üyeliği son bulan üyelerin geri gelmeme gerekçeleri hakkında mümkün olduğunca fazla geri bildirim alınması ve geri gelmeye ikna edilmeleri.

Bu yaklaşım, potansiyel müşterilerin üyeye dönüştürülmelerinden üyelikten ayrılmalarına kadar olan tüm süreçleri kapsamaktadır. Bu sayede üyeler bir nevi kendi içlerinde gruplandırmış olur. Üyeleri ayrı iş akışlarına ayırarak, kendi ilgi alanlarına ve içinde bulundukları durumlara uygun olarak gruplandırmak ilgi alanlarını izlemeyi ve durumlarını etiketlemeyi kolaylaştırır. Bu sayede satış ve müşteri ilişkileri yönetimi odağındaki tüm çabalar hedefe yönelik ve organize hale gelecektir.

Bu yazımda üye ilişkileri yönetimi yaklaşımını genel olarak tanımladıktan sonra bir sonraki yazımda bu yaklaşımı nasıl benimseyebileceğinize ve uygulamaya koyabileceğinize dair bilgiler vermeye devam edeceğim. Bir sonraki yazımda görüşünceye dek, sağlıcakla kalın!

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

İnce bacaklara ameliyatsız estetik çözüm

Güçlü ve kaslı bir bacak görünümü, erkek vücuduna estetik açıdan çok fazla avantaj sağlar.

Bacak egzersizlerinin bacağın görüntüsü üzerindeki etkisi bir yere kadardır. Eğer daha fazlasını ve hatta daha kaslı görüntüye sahip olmayı arzu ediyorsanız, ameliyatsız bir seçeneğinizin olduğunu müjdelemek isterim.

Aquafilling, bir yumuşak doku dolgu maddesidir. Yüzde beş poliakrilamid jel ve yüzde 95 sudan oluşur. İnsan yumuşak dokusuna çok benzer bu içerik, yüksek oranda biyo-uyumlu olan gerçek bir jel ihtiva eder. Jel, cildin ya da kasın (farklı yerlere bağlı olarak), görülemeyeceği ya da hissedilemeyeceği yerlere enjekte edilir.

Bu sayede özellikle de bacakların şeklini geliştirmek, boyutunu arttırmak, kasların görünümünü büyütmek ve hatta kas görünümü eklemek istediğimizde rahatlıkla kullanabiliyoruz. Erkekler normalde, baldır kaslarını ve üst bacak kaslarını büyütmek için tercih ediyorlar. Ayrıca bu jel sadece bacaklarda değil, popo ve göğüste de kullanılıyor.

Az evvel dediğim gibi kesisiz, sadece enjeksiyon ile yapılan Aquafilling'de parçalanma, topaklanma, başka yere hareketlenme, sertleşme, kapsülleşme gibi durum söz konusu değil. Enjekte edilen bölgede iltihaplanma yapmaz ve etkisi sekiz yıla kadar devam edebilir. Ortalama bir-iki saat içinde işlem tamamlanır, anında sosyal hayatınıza geri dönüş yaparsınız.

Hızlı, sağlıklı ve güzel bir sonuç veren bu yeni dolgu işlemi, lokal anestezi altında gerçekleştirilir. Jel, hacim vermek ya da düzeltmek istediğimiz alanda (asimetri varsa) özel bir teknik kullanarak çok kolay bir şekilde enjekte edilir. Hasta hemen eve dönebilir. Yara izi yoktur çünkü az evvel de dediğim gibi enjeksiyon özel bir iğne ile yapılır. Sonuç, müdahaleden hemen sonra görünür ve ortalama beş ila sekiz yıla kadar devam eder.

AVANTAJLARI

Sadece lokal anestezi ile yapılır. Sadece bazı son derece hassas hastalarda farklı anestezi seçenekleri kullanılabilir. Ameliyathanede steril koşullar altında yapılır.

Bu müdahale herhangi bir ameliyat öncesi koşulu gerektirmez
İşlem en fazla 1 saat sürer.
İz bırakmaz.
Asimetriler düzeltilir.
İşlemden sonra, hastalar günlük aktivitelerine derhal dönerler.
Herhangi bir ağrı olmaz veya herhangi bir kısıtlama yoktur.
Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Spor salonu adabı

Spor salonu tüm katılımcılar için keyifli ve üretken bir ortam sunmak zorundadır. Tabii bunun sağlanması için, herkesin üzerine düşeni yapması gerekir.

Bu ayki yazımda farklı bir konuya değineceğim. Yıllardır kendi spor salonumu işlettiğim için, birbirinden çok farklı tiplerde insanları spor salonumda ağırladım. Biraz nezaket ve saygı ile kolayca kaçınılabilecek birçok tartışmaya, hatta salonda kavgalara şahit oldum. Spor salonu tüm katılımcılar için keyifli ve üretken bir ortam sunmak zorundadır. Tabii bunun sağlanması için, herkesin üzerine düşeni yapması gerekir. İşte bu ayki yazımda spor salonu adabına değineceğim spor salonuna yeni başlayan kişilere yol göstermeye çalışacağım.

Yanınızda kendi havlunuzu getirin. Başka birinin terini spor aletleri üzernden silmek zorunda kalmak kadar rahatsızlık verici bir durum yoktur ve bu durum, büyük tartışmalara neden olabilir. Herkes kendi havlusunu getirirse bu konuda hiç sorun yaşanmayacaktır. Kendinizi ve başkalarını terle bulaşacak bakterilerden koruyun.

Kullanmadığınız ekipmanları işgal etmeyin ve üzerine oturmayın. O ekipmanı kullanmak isteyen biri çıkabilir ve sizle iletişime geçmek zorunda değildir. Hatta böyle bir durumda kaba bir tepki ile karşılaşabilirsiniz. Bu da istenmeyen münakaşalara sebep verecektir. Spor salonundayken oturmak istediğinizde oturma alanını ya da kafeyi tercih edin.

Kullandığınız ağırlıkları yerine koyun! Dambıllara takılıp sakatlanan birçok insana şahit oldum. Ne yazık ki bir spor salonu sahibi olarak ben de ağırlıklarını yerine kaldırmaya üşenen insanlara sinir oluyorum. Arkanızdan ortalığı toplamak zorunda kalmak bana ve diğer spor salonu üyelerine hakarettir.

Aynalara bakıp durmayı bırakın! Spor salonlarındaki aynalar, kişilerin postürlerini ayarlamaları içindir. Fakat birçok insan bu aynaları kendilerine bakmak, makyaj yapmak ya da başkalarını dikizlemek için kullanıyorlar. Spor yapmaya hazırlanırken sadece 15 dakika yeterlidir. Sonuçta kimseyi etkilemek için giyinmiyorsunuz. Terlemek ve kendinizi geliştirmek için giyiniyorsunuz. Aynaları sadece postürünüzü düzeltmek için kullanın.

Bağırmayın! Bazıları ağırlıkları kaldırırken sanki elektrik çarpıyormuş gibi bağırıyor! Sonra daha güçlü, daha iri bir kişinin daha yüksek ağırlıklarla çalışırken neredeyse hiç ses çıkarmadığını görüyorum. Bunun nedeni, o bağırmayan kişilerin aslında nefeslerini ayarlamaya çalışmalarındandır. Bağırmak daha fazla bağırmanızı sağlamaz. Dahası sizi daha çok yorar ve performansınızı etkiler. Ayrıca birinin bağırdığını duymak çok rahatsız edicidir. Birisi çıkıp da "Kes sesini" dediğinde sorun başlar.
Hijyenik olun! Her gün duş alın ve deodorant kullanın! Unutmayın, yeni ter kokmaz. Asıl kokan, uzun sürü vücutta kalan terde biriken bakterilerdir. Düzenli yıkanmadığınızda terinizin kokusu çevrenizdekilere rahatsızlık vermeye başlar ve işin kötüsü, siz kendi kokunuzu duymazsınız! Kıyafetlerinizin de temiz olması önemlidir. Spor salonunda asla iki gün üst üste yıkanmamış kıyafetler giymeyin!

Telefonlarınızı lütfen bu kadar çok kullanmayın! Spor salonuna mı geldiniz yoksa sosyal medyada vakit geçirmeye mi? Birçok insan zamanlarının yüzde doksanını Instagram'da geçirip antrenmanlarını üstünkörü yapıyor. Üstelik buna rağmen sosyal medya paylaşımlarında nasıl çok çalıştıklarını yazıyorlar! Kimi kandırdığınızı sanıyorsunuz? Sosyal medya maalesef ki bir salgın haline geldi! İlerlemenizi paylaşmak istiyorsanız en azından antrenmanınızı bitirmenizi bekleyin.

Egzersiz yapan insanlarla konuşmaya çalışmayın. Bu özellikle benim başıma çok sık geliyor. Bir öğrencimle birebir çalışırken ve tekrar sayarken birileri gelip dikkatimi dağıtıyor ve tekrar sayısını kaçırıyorum! Buna ne kadar sinirlensem de saklamaya çalıyorum fakat bazen bu da zor oluyor. Soru sorma gereği duyduğunuzda en azından setin bitmesini bekleyin. Umarım müşterilerimden bazıları bunu okuyordur...

Antrenmanı esnasında aynayı kullanan kişilerin önüne geçmeyin. Çoğu kişi antrenmanları esnasında formunu kontrol etmek için aynaları kullanıyor ve araya girerek nasıl bir soruna sebep olduğunuzu bilmiyorsunuz! Çevrenizdekilerin her zaman farkında olun ve kimsenin alanına girmeyin. Bu özellikle serbest ağırlık bölümü için son derece önemlidir.

Spor salonundaki kimseye steroid kullanıp kullanmadığını sakın sormayın! Bunu sona sakladım fakat gerçekten çok önemli bir konu bu. İnsanlar bu konuda hassas olabilirler ve hakaret olarak algılayabilirler. Gerçekten çok çaba sarf eden ve genleri de iyi olan birine bunu sorduğunuzda o kişinin sarf ettiği bütün çabayı görmezden gelmiş oluyorsunuz. Steroid kullanan kişiler de bunu saklamak isteyebilir ve bu çok normaldir. Bu çok kişisel bir sorudur ve en iyi ihtimalle kötü bakışlara hedef olabilirsiniz.

healthy food GUIDE

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

Yaz Sayısı'nı (Temmuz-Ağustos) Almayı Unutmayın!

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

Kadınları Pornoyla Korkutmayın...

...ama pornodan uzaklaştırmayın da.

Erkeklerle kadınların oturup konuşmakta güçlük çektikleri ama merak duygularının neredeyse her zaman galip geldiği konu; porno. Erkek, kadının pornodan nefret ettiğine ya da bahsederse kendisinden nefret edeceğine inanıyor. Kadınsa porno izlemek isterse hakkında olumsuz şeyler düşünüleceğini ama izlemezse de erkeğine yetemeyeceğini sanıyor. Eh, bir de merak var tabii, saf merak. Hani şu uçlarda bulunan her şeye duyulan merak gibi... Peki, bu sorunun cevabı ne ola ki?

Porno Film İzlemek Sapkınlık Mıdır?

Kadınlar porno izlediklerini söyleme ya da izlemek istediklerini açıklama konusunda oldukça çekimserler. Çünkü erkekler, onları bu noktada dürüst davranma konusunda henüz yeteri kadar yüreklendirebilmiş değil. Toplumsal baskıların kadın üzerindeki etkileri, onu yalnızca pornodan korkutmuyor, aynı zamanda her tür fantezisini partnerinden bile gizleyecek duruma getiriyor. Üstelik, sormak istedikleri soruları da soramıyorlar. Oysa bir kadının aktif bir cinsel yaşamda kafasını en çok kurcalayan ve sorularını en zor sorduğu şeylerden biri bu konu. Mahrem alanlarındaki bu herkesin bilmemesi gereken detayı, kadınlara birine açılması halinde ne duruma düşeceğine dair bir kaygı yüklüyor. Hakkında yanlış düşünülmesinden ve dahası partnerinin sapkınlığının eğer varsa bilinmesinden çekiniyor. Bizler öpüşme sahnelerini ailemizle izlerken sıkılan ve kumandaya can havliyle uzanıp kanal değiştiren bir neslin çocuklarıyız. Ve gelişmeler gözlense de bu durumun yaygınlığı hala yadsınamayacak ölçüde büyük. Dolayısıyla pornoya çok da sıcak bakamamayı, soru işaretleri barındırmayı kolaylıkla anlayabiliriz. Pornoyla ilgili sorular daha çok kadın danışanlardan ve hastalardan geliyor. Çünkü erkekler, kendi aralarında bunun muhabbetini yapabiliyor hatta kendilerini abartabiliyorlarsa da kadınlar birbirlerine dahi porno izlediklerini söyleyemiyorlar, izlememişlerse de meraklarını itiraf etmekte çekiniyorlar. Çünkü adeta bir seks bombası değillerse ve hayatlarından sayısız kaslı erkek geçmediyse pornoya ilgi duyulamayacağını sanıyorlar.

Kadınlar Porno Seven Erkekten Korkuyor

Kadınlar, pornoya ne kadar ilgi duyarlarsa duysunlar, partnerlerinin buna çok yoğun ilgi gösterdiğini fark etmeleri durumunda korkuyorlar. İki şeyden korkuyorlar; birincisi partnerlerine yetememekten, onu doyuramamaktan; ikincisi partnerlerinin sapık olmasından. Seanslarda çok sık rastladığımız bir vakadır; kadın, partnerinin porno ve seks tutkusundan, bundan duyduğu tedirginlikten bahseder ve ne kadarının normal ne kadarının sapkınlık olduğunu saptamak, onu yönlendirmek ve gerektiğinde rahatlatmak bize düşer. Porno, kadınları tedirgin eden ve bana en çok sordukları sorulardan. "Porno izleyen ve izlettiren partnerim sapkın bir davranış içinde mi?" Sapkınlığı doğru tanımlamak bu sorunun yanıtını da verecektir şüphesiz. Bir cinsel faaliyet sonrası bu faaliyette bulunan kişi, onun karşısındaki kişi ya da çevre bundan kötü şekilde etkilenirse işte bu sapkınlığa girer. Yani adam porno izler ve sadece kendisi etkilenirse sorun yok. Eşiyle izlerse ve bu cinsel hayatını renklendirirse, kadın da isteyerek izlerse

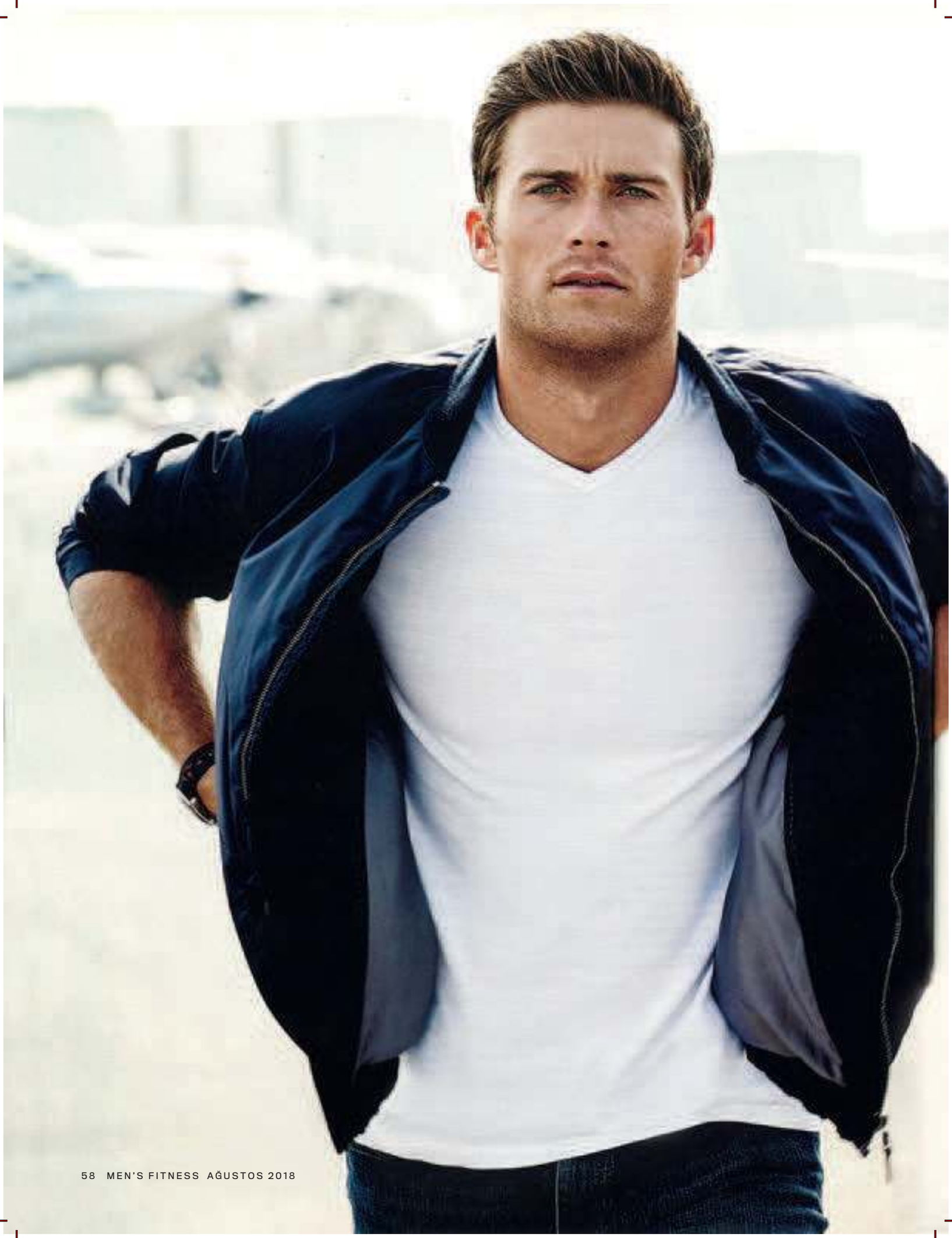
bunda da sorun yok. Ama bunu zorla izlettirirse, izleyip partnerine zarar verirse ya da bu şekilde rol yapmasını isterse, daha da kötüsü artık bunu izlemeden cinsellik yaşayamazsa işte bu sorun olmaya başlar. Zamanında müdahale etmekte fayda var. Sapkınlığın azı çoğu olmaz elbette fakat bazı vakalar gerçekten ağır. İşte cinsel terapi ya da psikolojik danışmanlık ve hatta psikiyatrik tedavi bu aşamada önemini hissettiriyor.

Türk Kadınları Porno Seviyor Mu?

Türkiye'de erkeklerin pornoya ilgisi hep bilinir de kadınların pornoya ilgisi merak konusudur. Öncelikle belirtmeliyim ki porno başka, erotik film başka. Ve bunu bilmemek anlam karmaşasına neden oluyor. Kadınların sert film olarak değerlendirdikleri biraz daha katı, haşin ve kadının yapması mümkün olmayan sahnelerin çok olduğu filmler pornolar. Kadınlar daha erotik filmlerden hoşlanıyor, yumuşak geçişler, romantizm, duygusal sahneler sonrasında cinsellik tatlı gelirken, her sahnede penis, vajen, zenci, grup seks elbette kadınlara itici geliyor. Bundan hoşlananlar da var fakat genele vurmak gerekirse kadınlar duygusal yanları olan erotik filmleri seviyor ve pornolara biraz uzaklar. Fakat film ile tahrik ülkemizde kadınları harekete geçirme yöntemlerinin başında. Hele de 40-45 yaş monotonluğuna geçmiş orta yaş kadınları için etkili bir uyarıcı. Özetlemek gerekirse Türk kadınları, kendilerini büyük bir rekabet içinde görmeyecekleri, taklit etmekte zorlanmayacakları ve duygusal bir yan da bulabilecekleri erotizm dozundan ve erotik eserlerden hoşlanıyorlar. Pornonun da kadınlar için bir cazibesi var elbette; onu merak etmeyi, ucundan bakmayı, kıyısından yakalamayı bir heyecan malzemesi haline getiriyorlar. Yani partnerlerinin izlemesinden rahatsızlık duymaz ama izlemeleri için baskı yapılırsa bunu kaldıramazlar. Hatta ufak dersler ve taklitlerle kadınları epey tahrik edebilirsiniz bile. Ama bire bir aynı şeyleri talep etmeniz ya da uygulamanız onları korkutacaktır.

Porno Seven Erkeklere Tavsiyeler

Porno izlemeyi seviyor ve partnerinizin de sevmesini istiyorsanız, hatta bu filmleri yol gösterici olarak kullanmayı ve yatak odalarınızda yansımalarını görmek istiyorsanız, partneriniz olan kadına biraz zaman tanıyın. Bir alıştırma süreci gibi düşünebilirsiniz. Dozunu artırarak, olaya ısınmasını sağlayarak ya da kendisini çok eksik hissettirecek iddialı filmlerden, artistlerden kaçarak izler ve izletirseniz alışmasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca size önemli bir tavsiye; filmdeki kadın gibi olmasını istemek yerine filmdeki adam gibi olmanızı ister mi, ona odaklanın. Çünkü kadınlar pornonun kendileri gelişsin diye değil daha fazla tatmin edilsin diye izlenmesini daha çok isterler. "Sana bunu yapmamı ister misin?", "Biz de deneyelim mi, belki de seversin" gibi onu odakta tutacak öneri cümleleriyle işi kolaylaştırabilirsiniz.



EASTWOOD SOYADININ GÜCÜ!

Helikopter şöförü, boğa güreşçisi, dalgaların savaşçısı, beyaz perdenin yeni yüzü Scott Eastwood (kimin oğlu olduğunu tahmin edebiliyorsunuz) hayatı sadece kendi kurallarına göre yaşıyor.

Hafif rüzgarlı bir Şubat sabahı, Scott Eastwood beni San Diego'daki bekar evinde bir tura çıkarıyor. Kapıda bir Ford F-150 park halinde duruyor. Ön bahçede çimlerin üzerinde bir sörf tahtası ve kano boylu boyunca uzanıyor. İçerde ise bizi ağzına kadr Sierra Nevada dolu bir buz dolabı bekliyor. "Bira ister misin?" diye soruyor. Neden olmasın. Saat 11. 1978'den kalma bungalov evi, henüz tamamlanmamış. Eastwood ve arkadaşları salonun duvarını yıkarak yer kazandıklarını anlatıyor. Çatının desteğine zarar vermemek için iki kiriş yerleştirmişler. Önceleri sadece bir koltuğun sığabildiği yere şimdi gerçek boyutlarda bir bilardo masası yerleştirmişler. "Burası küçük bir kumsal evi, o yüzden çok fazla bölümlendirilmiş. Merdivenlerden yukarı çıkıp, yatak odasından okyanus manzarasına bakıyoruz. Tamamen senaryo kağıtlarıyla dolu bir masanın ve kapakları açıldığında çelik bir başka dolabın çıktığı gömme bir dolabın önünden geçiyoruz. "Silah kasam bu" diyor. Kaç tane silahı olabilir? "On? Bilmiyorum. Bir sürü pompalı tüfek işte."

Zengin görünüşlü uzun kollu bir tişört Eastwood'un gösterişli vücudunu sarmalıyor. İyi genlerin ve haftada dört günlük spor salonu seanslarının getirisi bu. 29 yaşında fakat daha büyük gösteriyor. Saçları hafiften beyazlamış ve gözlerinin kenarlarında kaz ayakları belirginleşmeye başlamış. Gülümsediği zaman film yıldızlarına benziyor. Aslında tek bir film yıldızına benziyor: Babası Clint Eastwood'a. Duvardaki ona yakın balık oltasına gözüm takıldığında gülüyor. "Burada hayatımın sonuna kadar yetecek erkek eşyası var."

Erkek eğlenceleri Scott Eastwood'un vazgeçilmez uğraşları. İki saatlik sohbetimiz boyunca sürekli helikopter derslerinden, zıpkınla balık avlamaktan ve Bali'de sörf yapmaktan bahsettik. Bazen kendimi nesli tükenmekte olan bir canlıyla konuşuyor gibi hissediyordum: Hollywood'daki son adam.

Şunu kabul edelim: Eastwood, tıpkı babası gibi Hollywood'un tam bir Amerikalı delikanlı gibi yaşayan ender insanlarından birisi. Bu yüzden hayatta sürekli heyecan aramasını normal görmek gerek. Son yılların en iyi aksiyon filmlerinden biri olan Fury'de Brad Pitt'in karşısında bir Amerikan subayını oynadı. Eastwood'un ilk sahnesinde ikili yan yana yürüyerek araziyi sonsuz uzanan araziyi inceliyorlar. İkisi de tek kelime etmiyor. Sahneyi iyi doldurduğunu fark edebiliyorsunuz. Hatta öyle ki Brad Pitt bile sanki bunu hissediyor.

Eastwood geçen yılın hit filmi Grinin Elli Tonu için başrol olarak düşünülüyordu. Daha sonra role alınmadı. İlerleyen kısımlarda bunu daha detaylı anlatacağız. Aslında kendisi Ryan Gosling ve Channing Tatum ile aynı yoldan geçiyor.: Nicholas Sparks adaptasyonunda rol almak. Yeni film The longest Ride'da bir kovboy rolünde. Buna pek de şaşırmamak gerek. Babasının oğlu.

Evin arka bahçesindeki piknik masasına kurulup iki Sierra Nevada açıp kadınlardan konuşmaya başladığımızda konu sanki yavaşça tekrar erkek eğlencelerine kayıyor gibi hissediyorum. En son bir kız arkadaşını kendi sürdüğü helikopterle göklerde bir gezintiye çıkardığından ve onu etkilemek için öğlen yemeğinde helikopterle bir şarap evine götürdüğünden bahsediyor. "İyi bir hareketti" diyor Eastwood'lara özel bakışıyla.

Doğrusunu söylemek gerekirse bugün onunla bir helikopter gezisine çıkacaktık fakat vücudu 90 dakika boyunca göklerde dolanıp durmayı kaldıracak güçte değildi. Peki neden? "Dün rodeo yaptım" diyor. Sekiz saniye boyunca azgın bir boğanın üzerinde dengede durmaya çalıştığını anlatırken yüzündeki düz ifade onun karakterini anlatıyor.

Eastwood'un The Longest RidetThe Longest Ride'daki rodeo sahnelerinde büyük ihtimalle kendini sakatladığını düşünüyordum fakat yanılmışım. Çünkü o sahneleri kendisinin oynamasına izin vermemişler. Yani anlayacağınız kızları öpen Eastwood iken, bütün tehlikelere bodoslama dalan o kovboy şapkalı adam onun dublörüymüş. Eastwood bunun sebebini net bir şekilde açıklıyor: Hiçbir stüdyo, bir boğa yüzünden başrol oyuncusuna zarar gelmesini göze almaz.

"Gerçekten bir boğaya binmeden filmin reklamını yaparken 'Hey, bir rodeocunun nasıl hissettiğini biliyorum' diyemem. Fox bana izin vermediğinde gerçekten sinirlendim. Arkadaşlarımı çağırıp ' Buraya gelin, bugün boğa süreceğim' demiştim" diyor. Ona bu uğraşında hiç bir profesyonelden tavsiye alıp almadığını sorduğumda gülümseyip şöyle diyor: "Erkek ol ve o boğaya atla."

EĞER SCOTT EASTWOOD'U INSTAGRAM'DAN TAKİP EDEN 170.000 KİŞİDEN BİRİYSENİZ #Eastwoodlivin etiketine aşınasınız demektir. Bu Eastwood'un gayri-resmi sloganı. Fakat bir süreliğine #reeveslivin de olabilirdi.

Scott, Jacelyn Reeves adında, Clint'in 80'li yıllarda tanıştığı bir uçuş görevlisinin oğlu. Onun doğumundan sonra Jacelyn'in bir kız çocuğu daha oluyor. Scott'a annesinin soyadı veriliyor fakat o hem annesinin Hawaii'deki evinde hem de Clint'in Kaliforniya'daki evinde büyüyor. Babasıyla yakın büyüdüklerini ve hala da yakın olduklarını söylüyor. Yakınlarda Clint ve bir sürü yetişkin oğlunun bir araya gelip çocukluk hikayeleri anlattıkları bir buluşmaya katıldığından bahsediyor. Sun Valley'de çıktıkları kayak gezilerini yad ettiklerini söylüyor. "dağ yolunda eldiveninizi ya da başka bir şeyinizi unutursanız, en korkuncu budur. Babam hemen bağıra çağıra söylenmeye başlar."

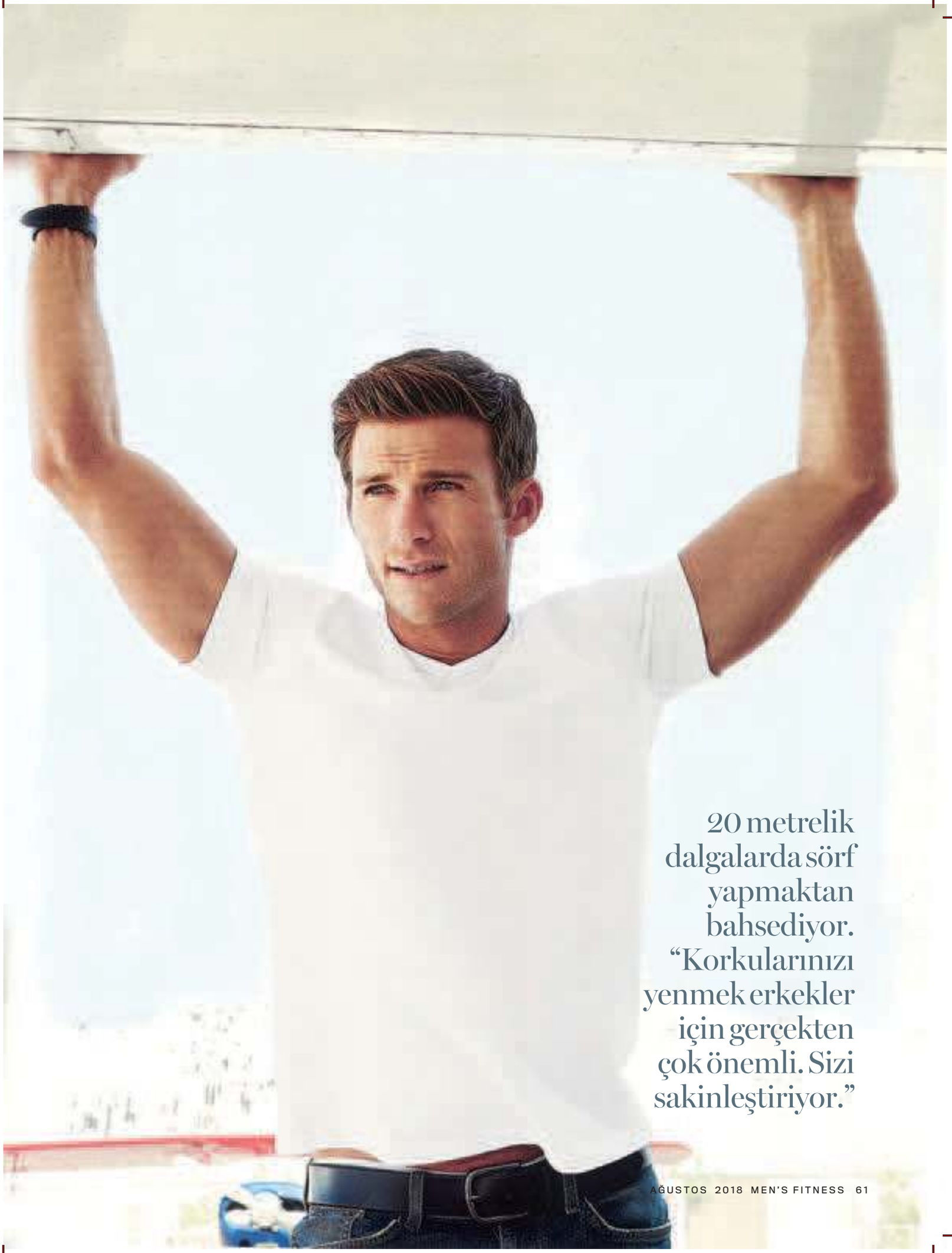
Her ne kadar Scott aile mesleğini devam ettiriyor sayılsa da bunu her fırsatta kendi yöntemleriyle yapmaya çalışıyor. İlk profesyonel sahne deneyimini Scott Reeves adıyla ediniyor fakat daha sonra koleje yazılarak 2008 yılında Loyola Marymount'un iletişim bölümünden mezun oluyor. Okuldan mezun olduktan sonra San Diego'da arkadaşlarıyla bir ev kiralıyor ve masraflarını otoparkta ve barlarda çalışarak, arada küçük gösterilerde rol alarak karşılıyor. "Çoğu zaman bazı garip kızlar gelip 'neden barmenlik yapıyorsun? N'apıyorsun be adam, senin baban Clint Eastwood!' diyordu. Babam Clint Eastwood diye hayatımın sonuna kadar çalışmayacak mıyım?"

Bunların hepsinin üniversite yıllarındaki partilerde kaldığını düşündüğümü söylüyorum fakat o hayır diyor.

"Deliceydi. San Diego'daki Firehouse adlı barda geçirdiğim günleri tam olarak anlatmam imkansız. Benimle beraber yaşamanız gerekirdi. Kızlarla takılmak harikaydı. Mekanın sahibi çok kafa biriydi. Barın önüne birkaç kızı dizip içki hazırlarken gösteri yapardım. Bu sadece buzdağının görünen yüzü. Bazı zamanlar hiçbir kurala uymuyorduk. Yaptığım her şeyi anlatamam, başım belaya girer."

Eastwood soy adını Clint'in şöhretinden faydalanmak için değil, bu konunun babası için çok önemli bir hale gelişinden dolayı aldığını söylüyor. "10 yıldır hep bu olayı anlatıp duruyorum" diyerek konuyu değiştiriyor.(2009 yılında verdiği bir röportajda "Sanırım babam onun soyadını taşımamı hep istiyordu. Ben de bu soyadını taşıyabileceğimi ispatlamak istedim" dedi.) Başlarda Scott çoğunlukla bağımsız film ve televizyon prodüksiyonlarında rol aldığı zamanlarda, Clint ona birkaç iş bulmuş. Eğer iki Eastwood içeren bir film izlemek isterseniz Gran Torino'yu izlemelisiniz. Scott'un karakteri bir sahnede Clint'e "İyi iş, ihtiyar." diyor. Clint cevap veriyor: "Kes sesini aptal."

Fakat genç Eastwood'un mesleğinde ustalaşmak için uğraştığı ve zaman harcadığı aşikar. Fakat her şeyi zamana yayıyor ve bu akıllıca bir hareket. Sonuçta Clint de kariyerini değiştiren Kirli Adam filminde oynadığında 41 yaşındaydı ve 1993 yılına kadar hiç Oscar ödülü almadı. Unforgiven ile Oscar aldığında 62 yaşıdaydı. "Uzun vadede başarılı bir kariyer. Menajerime hep bunu istediğimi söylüyorum. İlgilenmediğim filmlerde oynamamı istiyorlar. Bir anda sizi şöhrete kavuşturabilecek filmler. Gerçi artık şöhretin ne anlama geldiğini bilemiyorum" diyor. Pek 'doğal' bulmadığı için bir projede Miley Cyrus ile çalışmayı geri çevirdi. Ayrıca



20 metrelik dalgalarda sörf yapmaktan bahsediyor. "Korkularınızı yenmek erkekler için gerçekten çok önemli. Sizi sakinleştiriyor."

NBC'nin Chicago P.D adlı dizisinden gelen başrol teklifini de reddetti. "Menajerlerim, ajanslar, hepsi delirmişlerdi. Üzerimde baskı kurmaya çalışıyorlardı. 'Bir daha asla çalışmak zorunda bile kalmayacaksın.' diyorlardı. Para onların gözünde büyüyordu. Fakat ben o zamanlar o iki yıl içinde ne yapmak istediğime karar vermemiştim. Nasıl yılın 10 ayını tek bir işe gömüp, Chicago'da yaşabilirdim ki?"

Bu davranışı daha sonraları onun hayat tarzı oldu. Grinin Elli Tonu filminin deneme çekimlerine katılmayı reddederek işi geri çevirdi.

"Ajansım 'Gitmek zorundasın' diyordu. Ama ortada senaryo yoktu. Ayrıca stüdyo tamamen çıplak olmamı istiyordu. Senaryosunun olmadığı bir şey için bunu yapmam. Kitap başarılı oldu diye bütün aktörlerin bunu hemen kabul edeceğini düşünüyorlardı. Ben öyle bir şey yapmam."

Yapmak istediği şeyler ise gayet basit: "Güzel filmlerde oynamak istiyorum. Filmleri deniyorum ve yapamayacağımı hissedersem bırakıyorum" diyor. Ekibi buna oldukça karşı olsa da, bazı filmlerde kadroya istenmese de canı ne isterse onu yapıyor. Django Unchained için kendisini kayda alıp kimseye sormadan yapımclara göndermiş. Ekibi de bunu istemiyormuş. "Çoğu zaman istediğim şeyi yapmama izin vermiyorlar. Bende küfredip istediğim yere istediğim e-postayı gönderiyorum. Yapımcıları ve cast direktörlerini de sinir ettiğime eminim. Ama beni buna onlar zorluyor. Yapabileceğim bir şey yok. İyi işler bulduğum zaman girmek için uğraşırım" diyen Eastwood, Django'da rol alamadı fakat ısrarcılığının meyvesini de aldı. Will Smith ev Jared Leto'nun rol alacağı Suicide Squat,Oliver Stone'un yeni filmi Diablo gibi işlerde rol aldı. Eastwood şu anki rolü için yoğun bir fiziksel antrenman kampına girmiş durumda. Ayrıca kendisi Cool Water parfümünün Paul Walker'dan sonraki reklam yüzü oluyor.

Eastwood'un bu başına buyrukluğu ve rahatlığı her ne kadar kişisel danışmanlarını kızdırsa da, onun aranan bir yüz olmasını sağlayan da aslında bu tavırları diyebiliriz. Fury'deki olası bir rol için yönetmen David Ayer tarafından çağırıldığında Eastwood başka bir film için sabahın yedisine kadar gece çekimi yapıyordu ve üzerinde bir deniz subayı kostümü vardı. Kıyafetlerini değiştirmeden yönetmenle görüşmeye gitti. Bekleme odasındayken uyukluyordu. " Çekimden kalan kıyafetlerle gitmiştim ve odaya girer girmez David'in ağzından çıkan ilk cümle 'Niye böyle giyindin' olmuştu. 'Merhaba, nasılsınız? Bütün gece ayaktaydım da o yüzden. Evet, yapıyor muyuz bu işi?' dedim" diyor.

Fury'de Brad Pitt ile beraber rol almanın nasıl olduğu sorulduğunda Pitt'in kariyer tercihlerinden bahsediyor. "Yakışıklı adam imajından çıktı. Ben de bunu başarmaya çalışıyorum" diyor.

"ACIKTIN MI?" DİYE SORUYOR, EVİNDEN ÇIKMAYI DÖRT GÖZLE BEKLEYEREK. Saniyeler sonra kamyonetine atlıyor ve sahildeki büfeye gidiyoruz. Aklıma şu soru geliyor: Bir Hollywood yıldızı neden Hollywood'dan iki saat uzakta yaşar?

"Ben bu Hollywood hayatı safsatasına inanmıyorum. Arkadaşlarımın çoğu da zaten bu sektörden değil. Cebimde beş dolar varsa bir filmde rol alıp almadığımı umursamıyorlar. Hayatımı basit tutmaya çalışıyorum" diyor.

Bir yandan biralarımızı içip bir yandan karides yerken şunu fark ediyorum ki durağan bir hayat ona göre değil. O gece bir jiu-jitsu dersine kaydoluyor. Mavi kuşağı var. Eğer bu plan aksarsa balık tutmaya gidecek. "Kanomu alacağım, balık yuvalarının olduğu bir bölgeye demirleyeceğim ve levrek bulmak için dalacağım. Avladığım hayvanları her zaman yerim. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur."

Denizi izlerken ona baktığımda onun Amerikan rüyasının vücut bulmuş hali olduğunu hissediyorum. Bir süre denize bakıyor. Kafasında önemli bir şeyi çözdüğünü yüzünden anlayabiliyorsunuz. Bir ara ben tuvaleti kullanırken arabasına dönüp üzerini değiştiriyor. Geri döndüğümde cüzdanını öylece masanın üzerinde bıraktığını görüyorum ve bunu ona söylediğimde "İnsanlara güvenemedikten sonra hayatın ne anlamı var ki?" diyor. Bazen bir golden retriever kadar içten ve sevecen oluyor. Yakın bir zamanda Instagram'da spor salonunda çektiği bir fotoğrafı paylaşarak "Pazartesi insanları!!! Eğer şu an spor salonunda değilseniz, yeteri kadar çalışmıyorsunuz demektir!!" yazdı. Anlayacağınız Eastwood'un hayatında ünlem işaretlerinin sınırı yok.

Ya da girişimciliğin... Şu and Solana Beach'de bir barın ortağı. Ayrıca yakın zamanda kendi viski markasını oluşturmayı hedefliyor. İsmini tahmin etmek pek zor değil: Eastwood Whiskey. Üç buçuk yıldır bu iş ile uğraşan baba oğul, önümüzdeki sene ürünlerini piyasaya sunmayı hedefliyor. Eastwood Whiskey'i diğerlerinden ayıran şeyin ne olduğunu sorduğumda " Kaliforniya'da üretiliyor. Kullandığımız ham ürün bira. Daha fazla detay vermek istemiyorum. Amerika'da Amerikalılar tarafından üretilen bir viski. Oldukça milliyetçiyimdir. Ülkemi seviyorum. O yüzden bir Amerikan ürünü oluşturmak ve insanlara istihdam sağlamak istedim."

Fikirleri tıpkı babasına benziyor fakat Scott politika konuşmayı reddediyor. Bu yüzden konuşmayı tekrar kadınlara döndürüyoruz. Babasının beş kadından yedi çocuğu olduğunu söylüyorum. Şubat ayında en genç kız arkadaşını –sahibi olduğu restoranın bir çalışanını- Oscar törenine götürdü. Scott ödülleri menajeriyle beraber ekrandan izlemiş ve American Sniper ödül alamadığında yatmaya gitmiş. Babasının ona hiç evlilik hakkında tavsiye verip vermediğini soruyorum.

"Daha yeni boşandı" diyor Clint ve Dina Eastwood çiftinin 2013'teki ayrılığını kastederek. Babasının tavsiyesini kahkaha atarak söylüyor: "Uzun uzun düşün taşın."

Geçmişte küçük Eastwood, Country şarkıcısı Jana Kramer ve manken Brittany Brousseau ile beraber anlıyordu fakat şimdilerde bekar. Evlilik konusunu aceleye getirmek istemiyor ve annesini örnek veriyor: " Hala bekar. Onun bu kararı benim evlilik konusundaki düşüncelerimi gerçekten derinden etkilerdi. Şu an tek başına gayet rahat." Ayrıca çalışma temposunun henüz çoluğa çocuğa karışmaya müsait olmadığını söylüyor. Kimsenin alamayacağını düşündüğü bir rolü aldı ve Almanya'ya gidiyor. Henüz adı konmamış bu projede Joseph Gordon-Levitt ile beraber oynayacak. Daha sonra Vancouver'da henüz duyurulmamış bir filmin çekimlerine başlayacak.

Hayatını basit tutmaya çalışsa da, Eastwood iflah olmaz bir adrenalin düşkünü olduğunu söylemeyi de ihmal etmiyor. 20 metre yüksekliğindeki dalgalarda sörf yapmanın nasıl bir şey olduğunu anlatıyor. "Bazen gerçekten öleceğinizi düşünüyorsunuz. Önemli olan her zaman sakin kalabilmek ve nefes almak. Korkularınızla yüzleşmek çok önemlidir. Sizi rahatlatır." Onu en çok korkutan şeyin ne olduğnu sorduğumda "Çocuk sahibi olmak." diyor fakat bunu söyler söylemez gözleri büyüyor ve açıklama yapıyor. "Korkuyorum ama istiyorum da. Şimdi değil tabii ama bir gün baba olacağım kesin. Ölümden bile daha korkunç benim için" diyor.

Midemiz ağzına kadar karides ve bira ile dolduğunda eve dönerken sahibi olduğu barın önünden geçiyoruz. Eve geldiğimizde ön kapının içeriye hırsız girmişçesine açık olduğunu görüyoruz. "Aman adresimi paylaşmayın" diyor ve gülüyor.

Boğaya binme hikayesini bitiremediğini fark ediyorum. Ne oldu? Ne kadar süre üzerinde durabildi?

"İki buçuk saniye" diyor. "Bir an geldi ki o saniyenin oradan canlı çıkmak için son şansım olduğunu fark ettim. Sürdüğüm boğa 800 kiloydu. Üstünüze bassa pestil olursunuz." diyor. Bu rodeo denemesinin sonunda yaklaşık 2.5 metreden kıçının üzerine düşmüş ve bunu kanıtlayacak yaraları var. Hatta ispat etmek için telefonunu eline alıyor ve bana birkaç resim gösteriyor. Tam bir Amerikalı.

"Bir erkek olarak," diyor, "korkunu ne zaman yenersen o zaman büyürsün."

ZAMANI doğru kullan

Her saniyeyi lehine çevir

HALATLA DAYANIKLILIK EGZERSİZİ

15 Saniyede Fitness Seviyeni MMA Standartlarına Çek

Halat sallama egzersizleri, karma dövüş sanatlarında başvurulan kondisyon çalışmalarının temel öğelerinden biridir ve kalbinizi aerobik alanınızın (180 bpm) zirvesine sadece 15 saniyede çıkarır. Yani bir diğer deyişle, kuvvet ve kilo verme çalışmalarınızdan ödün vermeden tercih edebileceğiniz en iyi ve en hızlı dayanıklılık çalışmasıdır. İki elinizle ardışık ritimlerde halatı yukarı ve aşağı sallayarak yağ yakabilir ve tam bir dövüşçü fiziğine sahip olabilirsiniz.

DÜŞÜNCE KONTROLÜ

12 Saatte Beyninizi Turboya Alın

Sürekli çalışıp eğlenmeye hiç vakit ayırmamak hayattan aldığınız keyfi yerle bir etmekten başka bir işe yaramaz. Ayrıca beyninizi çoklu görevlendirerek çalıştırma yeteneği kazanmanızı da engeller. Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan geniş çaplı bir araştırmaya göre, ayda 12 saat sevdikleri bilgisayar oyunlarını oynayan bilim adamlarının bilişsel yeteneklerinde gelişme gözlemlendi. İster Call of Duty de asker olun, ister GTA'da ortalığı dağıtın, oyun oynadığınızda beyniniz aynı anda birbirinden farklı görevleri yerine getirmeyi öğreniyor.

ZİHNİNİZİ DENGELEYİN

06 Haftada Problem Çözme Yeteneğinizi Geliştirin

Zihniniz her istediğinizde, istediğiniz kadar berrak olamıyorsa, onu harekete geçirmek için bu hızlı metodu uygulayabilirsiniz: Tek ayak üzeride durun. Beş saniye pozisyonunuzu koruyun ve diğer ayağınız üzerinde durun. Tebrik ederiz, İsviçre'deki Fribourg Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmaya göre hafıza, yaratıcı düşünme ve problem çözme yetinizi geliştirmenizi sağlayacak ilk adımları attınız. Araştırmaya göre altı hafta boyunca her gün birkaç dakika uygulanan denge egzersizleri beynin yeni beyaz ve gri madde oluşturmasını sağlayarak dengesizliklerle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı oluyor. Dikkat: Bunu patronunuzun önünde yapmak salak olduğunuzu düşünmenize neden olabilir.

KARIN KASINA YEŞIL IŞIK

12 Haftada brokoli ile yağ depolarınızı bombalayın

Her ne kadar brokoliyi sevmeseniz de, yapabileceğimiz bir şey yok. Faydalarından bahsetmemiz gerekiyor. 12 hafta boyunca bu yeşil arkadaşı öğle yemeğinize dahil ederseniz metabolizmanızı hücre seviyesinde geliştirerek daha sonra ne yediklerinizin vücut tarafından daha kolay işlenmesini sağlayabilirsiniz. Daha kolay işlenmesi demek, kalorilerin yağ olarak depolanma ihtimalini azaltmak demektir. Yiyecek Araştırmaları Enstitüsü'nde görevli araştırmacılar, brokolide bulunan glukorafanin adlı bir bileşenin kandaki yağ asitlerini azalttığını bulguladı.

KOLLARINIZI GÜÇLENDIRIN

90 Saniye daha fazla kürek çekerek kuvvetinizi iki katına çıkarın

Kardiyo severler sevinebilir. Akciğerlerimizi en iyi çalıştıran spor salonu egzersizlerinden biri olan kürek çekmenin bambaşka bir alanda faydası daha var: Kuvvet ve kaslanma! Pek şaşırmadıysanız biraz açıklayalım: Yeni Zelanda Spor Akademisi'nde yapılan bir araştırmaya göre, 1.5 dakikada 500m gibi yüksek mesafelere ulaşabilecek şekilde ani kuvvet çıkışı gerçekleşen kürek egzersizlerinde (tabii postürünüzü de korursanız) hızlı kasılan kaslar daha çok çalışarak V şeklinde bir vücuda uzanan yolun önü açılıyor. Üstelik bu egzersiz, bileşik hareketlerdeki yeteneğinizi de geliştiriyor.
Bu egzersizde kollarınızı bir kanca gibi düşünmeli ve itmeyi bacaklarınızla, kuvvet çıkışını da sırtınızla sağlamalısınız.

GÖBEĞİNİZİ TOPARLAYIN

15 dakikada göbeğinizin genişlemesini durdurun

Reflü ilaçlarından uzaklaşın ve yeni haberimizi sindirmeye başlayın: Ekstra bir öğün yiyerek mide şişkinliğinden kurtulabilirsiniz.

Uluslararası Gıda Bilimleri ve Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, yemekten 15 dakika önce başlangıç olarak bir salata ve biraz yoğurt yiyip yanında bir bardak su içerseniz, daha az kalori sindiriyorsunuz. Bu da sadece üç ayda vücut yağ oranınızın %8'e kadar azalmasına yardımcı olabiliyor. Elinizi spor aletlerine sürmeeden! Yoğurdu zeytinyağı ve bir tatlı kaşığı hardal ve biraz tuz ile salata sosuna dönüştürebilirsiniz.

CAN CANANOĞLU

Hızlı & pratik SIX-PACK atrenmanları

BU AY KAPAK KONUĞUMUZ OLAN CAN CANANOĞLU'NUN FİZİĞİNİ DAHA FAZLA ANLATMAMIZA GEREK YOK, KAPAĞIMIZDA GÖRDÜNÜZ. KENDİSİNDEN ALDIĞIMIZ HIZLI VE PRATİK BU KARIN KASI EGZERSİZİ İLE ARTIK KAPAK MODELİMİZİN KARIN KASLARINA İMRENEREK BAKMANIZA GEREK KALMAYACAK.

CAN CANANOĞLU KİMDİR?

"1981 Adana doğumluyum. Yürümeye başladığım günden itibaren, 'oturduğunu hatırlamıyorum' der Annem J. İlkokul – ortaokul dönemlerimde futbol topu en yakın arkadaşımdı. Tenefüs zili çalmadan sıranın altında topumla ısınmaya başlardım. Futbolcu olabilecek yeteneğe sahipken, arkadaşlarımın arasında yıldız kalmaktan ileriye gidemedim. Lise yılları, vücut genetiğinizin göze çarpmaya başladığı en belirgin dönemlerdir. İnsan kendini ispatlamak ve dikkat çekmek ister. Bu yıllarda çok zayıftım. Aldığımız kalorinin 5 katını yaktığımızdan olduğumuz yerde sayıyorduk. Birkaç arkadaşımın vücut geliştirme salonuna başlayıp sahilde dikkatleri üzerine çekmesi, beni bu spora iten en büyük etkenlerdendir. Tam anlamıyla 1998 yılında elime aldığım dumbell'ları bir daha hiç bırakmamak adına müthiş bir disipline soktum kendimi. Beslenmeye bakışım tamamen değişti. Kas gruplarını ve antrenman programlarını çılgıncasına okumaya başladım. Karakter olarak çok düzenli ve inatçı bir yapım olduğundan, sabrederek her dönem farklı bir boyut atladım. Bu spor, beni her şeyden önce inanılmaz bir düzene soktu. Lise yıllarında bile herkesten farklı yemeye çalışıyor, okula beslenme çantamla gidiyordum... Anlatmaya gerek yok, Adana protein bakımından en zengin şehrimizdir. Ama bunu yağsız olarak vücuda aktarmak için irade en büyük etkendir... Memleketimin bu artısını da eksiklik olarak yerine getirerek yoluma devam ettim.

Eğitim sürecimi Adana'da tamamladıktan sonra, bu işi daha da ileriye taşımak adına İstanbul'a taşındım. Çeşitli fitness salonlarında eğitmenlik yaptım. Fitness ve beslenme üzerine sayısızca eğitim aldım (Tvgf,Fitnessturk,Gfhc,Gstc..) Aldığınız eğitimler ne kadar iyi olursa olsun, bu işte sürekli araştırıp okumak zorundasınız. Kendimi bildim bileli yolun sonu olmadığı bilincini taşıyarak tüm sabır ve irademle devam ediyorum.

Aradan geçen 15 yıldan sonra, tecrübe ve birikimlerimi Adana'ya taşıma kararı aldım. Yaklaşık 4 yıl önce fitness ve fonsiyonel egzersizler üzerine kurduğum Fithouse Personal Training özel ders stüdyomda insanların yaşam tarzlarını ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya tam gaz devam ediyorum.
Sizlere önerim, sadece disiplinli ve sabırlı olun. Sağlıklı beslenip düzenli egzersiz yaparak ulaşamayacağınız hiçbir hedef olmadığını aklınızdan çıkartmayın...

CRISS CROSS

Set: 3
Tekrar: 50

Matınızın üzerine sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı dizlerden 90 derece olacak şekilde kırın, alt bacaklarını yere paralel olmalı. Ellerinizi mekik çekecek gibi dirsekleriniz ve göğsünüz açık olacak şekilde boynunuza yerleştirin. Başınızı omuzlarınız ile birlikte yerden kaldırın, gözleriniz bacaklarınızın hizasında olsun.

Nefes verin ve belden kıvrılarak sol dirseğinizi sağ dizinize değdirin. Ardından tekrar başa dönün ve bu kez sağ dirseğinizi sol dizinize değdirin.

SIDE PLANK

Set: 3
Tekrar: 30 (her iki taraf)

Karın ve bel kasları başta olmak üzere, omuz, kalça ön bacak kasları gibi bir çok kası çalıştırmayı hedefleyen plank egzersizinin bir türü olan side plank kol kasları için de oldukça faydalıdır. Özellikle yan karın kaslarını güçlendirmeyi hedefleyen bu egzersizi, egzersiz programınıza dahil ederek kaslarınızı güçlendirmeyi hedefleyebilirsiniz.

PLANK

Set: 3
Tekrar: 1 dk

Egzersize başlarken (görseldeki gibi) düz bir zemine şınav çeker gibi uzanın. Vücudunuz düz bir çizgi halinde olmalıdır. Pozisyonda yere yalnızca dirsekleriniz, kolunuzun ön kısmı ve ayak parmaklarınızın uçları değmeli. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açmanız yeterlidir, bu egzersiz sırasında dengede olmanızı sağlar. Ellerinizi birleştirebilir ya da açık bırakabilirsiniz. Daha sonrasında yapmanız gereken karın kaslarınızı sıkmak ve 10 saniye boyunca bu pozisyonda durmak. Karın kaslarınızı sıkarken kalçanızın düşmediğinden emin olmalısınız.

CABLE CRUNCH

Set: 3
Tekrar: 25

Bu egzersizi yapmak için kablo ekipmanı olan bir makineye ihtiyacınız vardır. Ellerinizi el kulplarından tutarak, başınızı önünde kalacak şekilde pozisyonunuzu alabilirsiniz. Dizleriniz yerde ve gövde kısmınız pozisyon alınırken hafif öne eğimli olması gerekir. Nefes alarak kontrollü bir şekilde ön tarafa doğru gövdenizi bükünüz. Ve bükerken nefes veriniz. Egzersizi mide kaslarınızın gücüyle, ağırlığı aşağıya çekerek yapılması gereklidir.

LEG RAIESE

Set: 3
Tekrar: 30

Sehpanın ucuna oturun ve kollarınız ile denge sağlamak için köşelerini kavrayarak geriye yaslanın

Bacaklarınızı önünüzde uzatın ve hareketi kontrol etmek için alt karın kaslarınızı kullanarak dizlerinizi gövdenize doğru çekin

Hareketin tersini yapın, egzersizin kontrolü her zaman koruyun

SIDE CRUNCH

Set: 3
Tekrar: 25

Mat üzerine sırt üzeri uzanın ve dizlerinizi kırın.

Ayaklarınızı topuklarınızın üstünde olacak şekilde hafifçe kaldırın.

Ellerinizi basınızın altına alın ve gövdenizi kürek kemikleriniz havaya kalkacak şekilde önce sağ sonra sol tarafa doğru kaldırın.

Sıkı dinlen

Antrenmanlarınız ne kadar ağır olursa olsun, doğru şekilde dinlenmediğiniz sürece fazla ilerleme kaydetmeniz mümkün değildir. Men's Fitness olarak, her antrenmandan sonra spor salonuna daha güçlü geri dönmenizi sağlamak bizim görevimiz.

Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Sporcu: Hasım Ertekin
Mekan: MyClub

Önce kötü haberden başlayalım: Spor salonunda her şeyi doğru yapsanız da dinlenme zamanlarınızı verimli geçirmediğinizde tüm potansiyelinizi ortaya çıkarmanız pek de mümkün değildir. İyi haber ise şu: Bu durumun üstesinden sadece küçük değişikliklerle gelebilirsiniz. Vücudunuzun dinlenmesine ve zorlu bir antrenmanın ardından kendini onarabilmesine izin vermek, sakatlıklardan korunmak ve güçlenmek için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. Biz de bu sebeple, tüm etkili dinlenme stratejilerini inceledik ve bu teknikleri günlük rutininize dahil etmenizi sağlayacak basit yöntemler geliştirdik. Zorlu antrenmanlar yapıyorsunuz, eğlenmeye vakit ayırıyorsunuz ve çok çalışıyorsunuz. Artık sıkı bir dinlenme vakti geldi.

Egzersiz

Evet, kaslarınızın büyümesi ve güçlenmesi için antrenmanlarınız arasında boş gün bırakmanız elzemdir. Fakat bu boş günlerinizde televizyon karşısına geçip kanepeye gömülebileceğiniz anlamına gelmiyor. Gerçekten ihtiyacınız olan şey, aktif bir dinlenme periyodudur.

Neden?

İyi bir aktif dinlenme antrenmanı, kaslarınıza kan akışını artıracak şekilde fiziksel olarak çok talepkar bir seanstan oluşmamalıdır. Araştırmalar, günün ilerleyen saatlerinde daha ciddi bir antrenman olarak uygulandıklarında kan dolaşımını desteklediğini ve kandaki laktik asitin atımına yardımcı olduğunu gösteriyor. Laktik asit, kaslardaki yorgunluk ağrılarının kaynağı olduğu için, bu tip bir antrenman kaslardaki ağrıların hafiflemesini de sağlıyor. Ayrıca Japon ragbi oyuncuları üzerinde yapılan bir araştırmada da, yüksek yoğunluklu egzersizlerin yapıldığı günlerin ardından düşük yoğunluklu egzersizler yapmak kişileri rahatlatarak fiziksel fayda sağlıyor.

Yapmanız gerekenler

Aklınızdan çıkarmamanız gereken en önemli şey, aktif dinlenme antrenmanlarının zorlayıcı olmaması gerektiğidir. Düşük yoğunluklu, düşük hacimli antrenmanlar yapmalısınız. Uygulaması eğlenceli olmalı ve bir amaca ciddi şekilde odaklanacağınız bir program olmamalı. Yaptığınız spora göre değişkenlik gösterecek şekilde, 30-60 dakikalık bir bisiklet sürüşü ya da parkta hafif-orta tempo bir yürüyüş uygun olacaktır. Değişmeli olarak ara sıra squat, pres-up ve lunge hareketlerinden oluşan fakat kendinizi çok fazla yormadığınız hızlı bir tüm vücut antrenmanı da uygulayabilirsiniz. Antrenmanı enerji kazanmış olarak bitirmelisiniz. Aksi halde, gereğinden fazla zorlu bir antrenman yapmışsınız demektir.

Aktif dinlenme antrenmanları zorlayıcı olmamalıdır.

Masaj

Gerdirme hareketleri, antrenman sonrasında oluşan tüm düğüm ve yara dokularını açmaya yetmeyecektir. Masaj teknikleri ile dinlenmenizi desteklemeniz gerekmektedir. Masaj hareketleri, hareket alanınızı genişletecek, ağrıları azaltacak ve doku kalitesini geliştirecektir.

Neden?

Gergin bir kas dokusunun belirli bölgelerinde son derece rahatsızlık veren bölgesel yumrular oluşabilir. Kas liflerini fazla uyardığınızda, kaslarınız bazen kendini salamayıp kasılı halde kalabilir. Bu bölgesel kasılmalar her zaman canınızı yakmasa da, bilinçaltınızda her an ağrı hissedebileceğiniz bilgisini taşımak kendinizi sınırlamanıza neden olabilir. Bu ağrılı noktaları, bölgesel masajlarla açmanız gerekir.

Yapmanız gerekenler

Masajlarda kullanılan, yumuşak dokulu köpük ruloları mutlaka spor salonunun bir köşesinde öylece yatarken görmüşsünüzdür. Kendi kendinize masaj yaparken bu ruloları kullanabilirsiniz. Aşağıda sunduğumuz masaj rutini, yumrulanmaların yaygın olarak görüldüğü bölgelere etki edecek şekilde tasarlanmıştır. Siz kendi vücudunuzun farklı bölgelerinde aynı şekilde inatçı kısımlara rastlıyorsanız, bir tenis ya da lakros topu ile bu bölgelere odaklanabilirsiniz.

IT Bant Masajı

Kalçanızın hemen altından başlayın ve ruloyu 10-15 kez aşağı yukarı yuvarlayın. Gergin kas noktalarına odaklanın. Ardından dizinizin dışına doğru 15 kez yuvarlayın.

Abdüktör Kas Masajı

Ruloyu uyluklarının iç yüzeyine getirecek şekilde yüz üstü uzanın. Kalça hizanızın altından başlayın ve ruloyu 10-15 kez orta uyluk bölgenize doğru aşağı ve yukarı yuvarlayın. Ardından dizinizin iç kısmına doğru 10-15 kez daha yuvarlayın.

Hamstring Masajı

Hamstring bölgeniz rulonun üzerine denk gelecek şekilde ruloya oturun ve ellerinizi yere koyarak dengede durun. Sert bölgeleri daha iyi rahatlatmak için bir bacağınızı diğerinin üzerine atabilirsiniz. Ayaklarınız içeri dönük şekilde 10 tekrar, ardından ayağınızı dışarı doğru açarak 10 tekrar daha yapın.

Kompresyon ekipmanları

Spor salonunda gerçekleştirdiğiniz düzenli koşu antrenmanlarında baştan aşağı sıkı likra kıyafetler giyen en azından bir kişiyle mutlaka karşılaşmışsınızdır. Kompresyon ekipmanları sadece kaslarınızı sıkarak görünümünü sıkılaştırmıyor, aynı zamanda kan dolaşımına iyi geliyor ve kas şişliklerini azaltıyor.

Neden?

Her yorucu antrenmanın ardından vücudunuz mikroskobik düzeyde kas hasarıyla baş etmek zorunda kalır. Bunun yanı sıra bir de kaslarda serbest radikal birikimi gerçekleşerek kastaki bu hasar artabilir. Kompresyon kıyafetleri vücudun taze oksijenli kanı kaslara ulaştırma sürecine destek olur ve şişlikleri azaltarak antrenman esnasında biriken serbest radikallerin atılmasına katkı sağlar.

Yapmanız gerekenler

Koşucu ya da bisikletçiyseniz, alt vücut bölgenizde kompresyon ekipmanı kullanmanız son derece önemlidir. Buna ek olarak üst bölgenizde de bu ekipmanları kullandığınızda oldukça faydasını görebilirsiniz. Bazı bölgeler diğerlerinden daha önce yorulsa da vücut bir bütün olarak çalışır. Aslında bir bölgenin yıkıma uğramasının sebebi bütün vücuttaki birikimler sonucu gerçekleşir. Antrenman seansınız biter bitmez kompresyon kıyafetlerini hemen çıkarmayın. Şişme egzersizlerin hemen ardından gerçekleşir ve bir haftaya kadar sürebilir. Kompresyon ekipmanlarını bunu azaltmada yardımcı olabilir.

Uyku

Verimli ve dinlendirici bir uyku, performansınızı zirveye taşımanın temel gerekliliklerinden biridir ve birçok insan yeteri kadar uyumaz. Endişelenmeyin, uzun süre uyuyacak vaktiniz yoksa bile uyku kalitenizi artırarak vücudunuzun daha hızlı dinlenmesini sağlayabilirsiniz.

Neden?

Beyniniz uyku eksikliğinden ötürü doğru çalışmamaya başladığında performans kaybı yaşarsınız. Beyin doğru çalışmadığında vücudun ne kadar efor sarf edebileceğini algılamakta güçlük çeker. Yani bir diğer deyişle, vücut kendini sınırlayarak her zamanki kadar hızlı koşmanıza ya da ağır kaldırmanıza izin vermez. Ayrıca biyolojik saatin de önemli bir etkisi mevcuttur. Günün belli zamanlarında eklem esnekliği ve kas yeterliliği konusunda vücudunuz daha etkili çalışır. Uyku düzeniniz bozulduğunda bunlar da doğrudan etki altına girer. Hafta sonları biyolojik saatinizin kayması son derece kolaydır.

Yapmanız gerekenler

Uyku kalitenizi en üst seviyeye taşımanız gerekiyor. Bunun için geceleri atıştırmalık yemeyi bırakmalı ve oda sıcaklığını düşürmelisiniz. Vücut sıcaklığınız normalde saat gece 4 civarı en düşük seviyesine iner. Bu saatte yeteri kadar düşmediği takdirde vücudunuz uyanmaya çalışır. Yatağınızın ılık, odanızın serin olmasına özen göstermelisiniz. Işıklar tamamen kapalı olmalı. Melatonin salınımı ışık tarafından bastırılır. Karartma etkisi olan perdeler kullanmak daha rahat uyumanıza yardımcı olacaktır.

FAZLA ANTRENMAN YAPIYOR OLABİLİRSİNİZ

Belki de tam tersi, yeteri kadar dinlenmiyorsunuzdur? Antrenman sorunlarını tespit edip çözüm üretmek isteyenler bu köşeye!

VERİMSİZ ANTRENMAN

Belirtiler
Antrenman seanslarınız berbat geçer. Tekniğiniz kötüdür ve hareketleriniz dağınıktır.

Sebep
Sinirsel yorgunluk. Kısa süreli fakat çok yoğun seansları çok fazla uyguladığınız ve yeteri kadar dinlenmediğiniz için olabilir.

Tedavi
Köpük rulo ile masaj yapın ya da dinlendirici bir duş alın. 30 saniye sıcak, 30 saniye soğuk su altına girin ve bunu 5 kez tekrarlayın. Vücudunuz atık maddelerden arınacaktır. Spor salonuna her gün gidip çok fazla efor sarf ediyorsanız, strese sebep olacak alkol ya da tartışmalardan uzak durarak diğer etkenleri azaltın.

SEANS ORTASINDA YORGUNLUK

Belirtiler
Antrenmanlarınızda çok fazla yorulur ve seansların sonunu getirmekte zorlanırsınız. Böyle bir yorgunluk duvarına çarpıyorsanız, normalde kolaylıkla kaldırabileceğiniz ağırlıkları kaldıramayabilirsiniz.

Sebep
Metabolik yorgunluk. Kaslarınız glikojensiz kalıyor.

Tedavi
Yeteri kadar su aldığınızdan emin olun ve beslenmenize daha fazla özen gösterin. Antrenmanlarınızdan fayda sağlayabilmeniz için iyi beslenmeniz şarttır.

TAMAMEN ÇÖKÜŞ

Belirtiler
Antrenmanlarınız sürekli çok kötüdür. Motivasyonunuzu kaybedersiniz, uykusuzsunuzdur ve hatta depresyona bile girebilirsiniz.

Sebep
Tüm bunlar fizyolojik yorgunluğun belirtileridir. Büyük ihtimalle aşırı antrenman yapmaktan kaynaklanıyor. Haftalar ya da aylar boyunca vücudunuzu fazla stres altına sokmuş olabilirsiniz.

Tedavi
Yukarıdaki tedavi tekniklerinin hepsi işinize yaracaktır fakat bu noktada zihinsel yaklaşımınızı da değiştirmeniz iyi olabilir. Antrenmanlarınızın sonuçlarına odaklanmaktan ziyade, gelişim sürecinize odaklanmanızı tavsiye ederiz.

Beslenme sorunlarını çöz

Artık daha fazla bahaneye yer yok! En yaygın beslenme problemlerini bir araya getirdik ve uzmanlardan aldığımız tüyolarla en kolay, en hızlı yöntemlerle çözüme ulaştırdık.

Albert Einstein'ın söylediği çok güzel bir söz vardır: "İnsanoğlunun hayatta kalabilmesi ve gelişmeye devam edebilmesi için her zaman yeni bir düşünce yöntemi gerekir." Her ne kadar Einstein bu sözleri, vücudunu plaj mevsimine hazırlarken söylememiş olsa da kendisi son derece haklı. Beslenme konusundaki sorunlarınızı hala "Yemek pişirmeyi bilmiyorum" ya da "Sağlıklı beslenmeye ayıracak vaktim yok" gibi bahanelerle geçiştiriyorsanız, şimdi derin bir nefes alın, probleminize farklı bir bakış açısından yaklaşarak yeni bir çözüm üretmeye çalışın. Biz de size yardımcı olması adına bir araya getirdiğimiz beslenme uzmanları, doktorlar ve şeflerden aldığımız tavsiyelerle sağlıklı beslenme çabalarınıza destek olalım. Herkes her zaman yeterli zamanı bulamayabilir. Ayrıca herkes her sebzeyi de sevmek zorunda değildir. Her problemin çözümünde farklı yollar denenebilir. Çoğunlukla değişim için sadece istekli ve iradeli olmak yeterlidir.

SORUN 1: SAĞLIKLI BESLENMENİZİ ENGELLEYECEK KADAR TEMBELSİNİZ

Tamam, tamam, tembel değilsiniz. Sadece "farklı yöntemlerle motive oluyorsunuz" diyelim. Eğer problem buysa, bunu tersine çevirmek mümkün. Motivasyon olarak şunu düşünün: Alternatif bir plan, alışveriş yaparken gıdaların içerisinde bulunanları okumak ve mümkün olan en sağlıklı seçeneği bulmak için daha fazla vakit geçirmenizi gerektiriyor. Bu fikir pek işe yaramadı mı? O zaman biraz daha küçük oynayalım: Saatlerce sebze doğramanızı gerektirmeyecek, çok kısa sürede sağlıklı ve lezzetli öğünler oluşturabileceğiniz birçok minimalist yemek tarifi mevcuttur. Kolay uygulanabilir tariflerle başlayın ve başarılı oldukça yakaladığınız ivmeyi kendinizi geliştirmek için kullanın.

KETTLE İLE ÇORBA YAPIN

Hayır, her şeyi kettle'ın içine atarak değil tabii ki! Damak tadınıza uygun, sağlıklı bir hazır çorba yapın ve içerisine rozbif ya da füme jambon, su teresi, kabak çekirdeği ve spiral doğranmış havuç atın. Böyle bir çorba hazırlamak için ihtiyacınız olanlar sadece bir kettle ve havuç için sebze soyacağıdır. Protein, sebze ve sağlıklı yağların hepsi kasenizde olacak.

KASEDE KAHVALTI

Smoothie kaseleri en kolay kahvaltı alternatiflerindendir. Muz, limon suyu, zerdeçal tozu, kenevir proteini ve bal, üzerine granola, yoğurt ve hindistancevizi rendesi ile besleyici bir kahvaltı kasesi hazırlayabilirsiniz. Protein, lezzet ve antioksidanların hiç biri eksik kalmayacak. Baharat rafınızı düzenlemek için sadece iki dakikanızı ayırırsanız, zerdeçalı bulana kadar akla karayı seçmezsiniz.

HIZLI SAĞLIKLI KREP

Krep yapmak oldukça zahmetlidir, evet fakat sadece iki malzeme ile pankek yapmayı denemeye ne dersiniz? Öğle saatlerine doğru bir muzu püre haline getirin ve iki yumurta ile karıştırarak hamurlaştırın. İki yüzünü de bir ya da iki dakika pişirin ve üzerine meyve koyarak mideye indirin. Son derece kolay, değil mi?

KIZARMIŞ EKMEK YİYİN... ARA SIRA!

Sabahları kendinize gelmekte zorlanıyor musunuz? Yine de ekmek kızartma makinesini kullanabilirsiniz, değil mi? "Sert bir kahvenin yanında poğaça yemek sizi uzun süre tok tutmayacaktır. Fakat güzel bir yumurtanın yanında kızarmış tam tahıl ekmeği ve avokado, spor salonunda geçireceğiniz süre boyunca sizi idare edecektir. Sabahları yumurta kırmaya bile zaman bulamıyorsanız, fıstık ezmesi ve dutsu meyvelerle kızarmış ekmek yiyebilirsiniz. Antrenmanlarınızda karbonhidrata ihtiyaç duyacağınız için bu kahvaltıyı antrenman günü sabahında yapabilirsiniz.

... OLMADI DIŞARIDA KAHVALTI EDİN

Çok meşgul günlerinizde sağlıklı hazır kahvaltı alternatiflerine de güvenebilirsiniz. Şeker ve rafine karbonhidratlar barındırmayan ve endüstriyel mısır ya da ayçiçeği yağlarıyla hazırlanmayan, kısacası "toksikleşmemiş" ya da yüksek sıcaklıklarla enflamasyon kaynağına dönüşmemiş hazır yemekleri sağlıklı kabul edebiliriz. Balık ve sebze ağırlıklı öğünleri, bol zeytinyağlı salataları tercih edebilirsiniz.

SORUN 2: YEMEK PİŞİRMEYİ BİLMİYORSUNUZ

20'li yaşlarınızda her öğününüzü ekmek arasıyla, makarnayla geçirdiniz ve şimdi bir çorba yapmayı bile bilmiyorsunuz, değil mi? Kaçarı yok, yemek pişirmeyi öğrenmelisiniz. Sadece faydalı bir yetenek değil, aynı zamanda sizi uzun vadede daha mutlu ve daha sağlıklı kılacak bir beceridir. Kötü beslenme, işlenmiş gıdalar ve fast food, dünya genelinde her geçen yıl daha fazla hastalığa neden oluyor. Hatta hareketsiz yaşantıdan, sigaradan ve alkolden çok daha fazla ölüme neden oluyor.
Neyse ki, bu sorun düzeltilmeyecek bir sorun değil. Gösterişli yemek pişirme videolarını ve televizyon programlarını boş verin. Beş malzemeden fazlasını isteyen tarifleri görmezden gelin ve temel tekniklere odaklanın: Ateşi ayarlamayı, et pişirmeyi, sebzelere lezzet kazandırmayı ve basit lezzet kombinasyonlarını öğrenin. Bu aşamadan sonra baharatlarla lezzet denemeleri yapmaya geçebilirsiniz.

YUMURTA İLE BAŞLAYIN

7 gram protein barındırırlar. Ayrıca gezen tavuk yumurtasının omega 3:6 oranı son derece sağlıklıdır. Günün her saati için uygundur. Her pişirme türü denemeye değer fakat omletten başlamanız en iyisidir. Soğan, domates ve taze biberle menemen

Uzun bir günün ardından yemek pişirmek kimi zaman çok zor gelecektir. Bunu aşmanın tek yöntemi, yaratıcı olmayı denemektir.

yapmak çok da zor olmasa gerek. Ne kadar basit bir yemek olsa da, son derece sağlıklıdır.
"Yarım doğranmış soğan, bir domates, bir yeşil biberin içerisinde üç yumurtayı kırın ve 2 yemek kaşığı zeytinyağında pişirin. Spatula ile yayarak iyice pişmesini sağlayın ve katılaştığında ateşten alın.

BİFTEKTE UZMANLAŞIN

Biftek pişirmek son derece kolaydır ve etlerin diğer kesimlerinde uygulanan pişirme tekniklerinin temelini oluşturur. Bifteğinizi yağlayın, iki yüzünü de hafifçe tuzlayın ve tavayı çok ısıtın. Eti tavaya koymadan önce tavayı en az 3 dakika ısıtmalısınız. Et pişirmede iki farklı teknik uygulanabilir: Bifteğin iki tarafını da eşit sürede pişirebilir ya da dış kısmının daha çıtır olmasını istiyorsanız, her 15 saniyede bir eti çevirebilirsiniz. İki türlü de, 2 santim kalınlığında bir eti pişirmek toplamda 5-6 dakika almalıdır.

SALATALARINIZI CANLANDIRIN

Mutfakta gerçekten elinden hiçbir şey gelmeyen kişiler salatalarla başlayabilir. Salatalar hazırlanması en kolay şeylerden biridir. Sadece yapraklı sebze kullanmaktan vazgeçin ve tahil, farklı sebzeler, fasülye, bezelye, yumurta ve peynir gibi protein kaynakları ile salatanızın besin değerini yükseltin. Malzemeleri doğrayın, yağlayın, tuzlayın ve bir süre fırında ısıtın. Karabuğday, rosto kabak, bezelye, kekik, kırmızı soğan ve katı yumurta ile hazırlayacağız bir salatanın tadına doyamayacaksınız. Sos olarak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı limon suyu, 1 tatlı kaşığı hardal, 1 tatlı kaşığı bal ve bir tutam tuzu karıştırarak kullanabilirsiniz.

SEBZELERİ KISA SÜRE BUHARDA PİŞİRİN

Buhar sebzeleri çok hafif pişirir. Bu sayede sebzeler besleyici öğelerini ve dokularını kaybetmez. Kısa süre buharda pişirmek ise sağlıklı bir yöntemi daha hızlı uygulamaktan ibarettir. Mikrodalgaya girebilen bir kap içerisinde sebzeleri tek katman olacak şekilde dizin.Kabın üzerini bir iki yaprak ıslak havlu kağıdı ile örtün ve mikrodalgayı tam güce ayarlayarak çalıştırın. Sebzelere rahatlıkla çatal batacak yumuşaklığı kazandırana kadar işleme devam edin. Yaklaşık iki ila beş dakika arasında sürecektir.

MARİNE ETMEYİ ÖĞRENİN

Yiyeceklere lezzet kazandırmanın en kolay yöntemidir. Temel kuralları çok basittir: Eti bir kase ya da ağzı kapanır bir poşet içerisinde dikkatlice seçtiğiniz baharat ve bazı sıvılarla buzdolabında yaklaşık 30 dakika bekletmekten ibarettir. Pişirme aşamasına geldiğinde eti normal şekilde pişirebilirsiniz. Tavuk etini marine ederken biber salçası kullanmanızı öneriyoruz. Çünkü içerisinde kapsaisin barındırdığı için yağ yakma özelliği bulunur. Kuzu etinde ise limon suyu, zerdeçal ve tarçın kullanarak Fas usulü bir marine işlemi yapabilirsiniz. Bu malzemeler insülin seviyesini düzenlediği ve enflamasyona karşı direnç kazandırdığı için oldukça faydalıdır.

SORUN 3: İYİ BESLENEMEYECEK KADAR MEŞGULSÜNÜZ.

İyi beslenmek için motivasyonunuz var fakat yaşam koşulları pek elvermiyor mu? Saat 7'de işten çıkıyor, üzerine bir saat yol gidiyor, bir de spor salonuna yetişiyorsanız eve döndüğünüzde hazır bir şeyler yediğiniz için sizi affedebiliriz. Uzun bir günün ardından yemek pişirmek çok zorlayıcı olabiliyor. Bunu aşmanın ise tek yöntemi, kendinizi eğlendirebileceğiniz, yaratıcı yemekler denemek.
Elinizdeki zamanı en verimli şekilde kullanın. Bunun belki de haftasonundan malzemeleri hazırlayıp derin dondurucuya atmanız gerekecektir. Belki de önceden hazırlığı biraz daha ileri götürüp akşam eve döndüğünüzde hazır yemekle karşılaşmayı da deneyebilirsiniz. Başlarda biraz zor olacaktır fakat alışkanlıklarınızı oturttuğunuzda bu bir düzen haline dönüşecek.

B PLANI: SMOOTHIE KÜPLERİ

Evde sürekli taze sebze ve meyve bulunduracak şekilde alışveriş yapma vaktiniz olmayabilir fakat bu çok küçük bir değişiklikle üstesinden gelinebilecek bir sorundur. Favori meyvenizi püre haline getirin ve buzluğa atarak smoothie küpleri halinde dondurun. İhtiyacınız olduğunda kullanmak üzere derin dondurucunuzdaki yerini alsın. Gerçekten hiç zamanınız olmadığında bu küpleri bir kase yoğurt ile karıştırın.

KUVVETLİ BİR ATIŞTIRMALIK DEPOSU

Sağlıklı atıştırmalık seçenekleri ararken gözetmeniz gereken kural, şeker, protein ve sağlıklı yağ miktarıdır. Humus ve havuç, kuruyemiş ve yoğurt iyi birer tercihtir. Katı yumurta ve birkaç dilim domates ise birkaç parça çikolataya göre çok daha iyi bir tercihtir. Pazar günü bir miktar sebzeyi çubuk şeklinde doğrayın ve hava almayan bir kapta hafta boyunca saklayın. Akşam yemeğinden önce kan şekerinizi düzenlemek için kullanabilirsiniz.

KENDİ PROTEİN ATIŞTIRMALIĞINIZI YAPIN

Protein atıştırmalıklarındaki yabancı malzemelerden kaçınmak istiyorsanız, kendi protein barınızı ya da protein toplarınızı hazırlamanızı öneriyoruz. Oldukça besleyici ve her yere götürebileceğiniz atıştırmalıklardandır. Zamanınız varken bir seferde bol miktarda yapabilir ve her gün azar azar tüketebilirsiniz. Pişirmeye gerek duyulmayan bir tariftir. Malzemeleri karıştırır ve top şeklinde yoğurursunuz. Robottan geçirilmiş badem, hindistancevizi kurusu, protein tozu, badem ezmesi, hindistancevizi yağı, limon kabuğu rendesi ve vanilya ekstraktını karıştırıp yoğurun.

YAVAŞ PİŞİRİCİ

Mutfağınıza bir yavaş pişirici almayı düşünebilirsiniz. Hem gıdaların besin değerini korur, hem de pişirme işlemini son derece kolaylaştırır. İstediğiniz malzemeleri doğrayıp baharatladıktan sonra yavaş pişiriciye alın ve hazır olmasını istediğiniz saati belirleyin. Eve döndüğünüzde harika, sıcak bir yemek sizi karşılayacak. Yavaş pişiricilerin çoğu harika şekilde pilav pişirir.
İşte size kolay bir tavuk tarifi: Tavuk but, soya sosu, ketçap ve tuzu yavaş pişiriciye alın ve altı saat pişirin.

AYNI TAVAYI BİRKAÇ KEZ KULLANIN

İşte etkili bir yemek pişirme tüyosu: Bifteğinizi tavada pişirdiniz, tavadan aldınız ve dinlenmeye bıraktınız. O esnada aynı tavada ve aynı yağda birkaç kuşkonmaz ve biraz da biberi pişirebilirsiniz. Ezilmiş sarımsak, bir tutam pul biber, birkaç damla soya sosu ve biraz susam ekleyin. 15 dakikadan daha kısa sürede bifteğinizin yanında harika sebzeler hazırlayacaksınız.

SORUN 4: SAĞLIKSIZ YİYECEKLERİ ÇOK SEVİYORSUNUZ

Bu konuda kendinize çok yüklenmeyin: O sağlıksız yiyecekleri bu kadar lezzetli hale getirmek ve adete bağımlılık yapmalarını sağlamak için firmalar neredeyse bir tabur lezzet uzmanı çalıştırıyor. Sadece tuz, şeker ve yağı bir araya getirmek bile beyindeki dopamin reseptörleri üzerinde uyuşturucu gibi bir etki sağlayabilirken, artık abur cuburların lezzeti üzerinde o kadar incelikle çalışılıyor ki, ürünlerin dokusu, kokusu ve ağızdaki hissi bile hesaba katılarak ellerinizi paketten ayıramamanız hedefleniyor. Ne yazık ki bir demet brokoli için aynı şeyi söyleyemiyoruz. Sizi adeta bir abur cubur bağımlısına dönüştürmek üzere tasarlanan lezzetlere karşı savaşmak için yapabileceğiniz en iyi şey, atıştırmalıklarınızı da her zamana sıfırdan hazırlamaktır.

TATLI BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN...

Şeker bağımlılığı döngüsünü kırmak için ilk iki hafta hiç şeker, bal, meyve suyu ya da tatlandırıcı kullanmamalısınız. Bir süre sonra canınız tatlı çekmekten kurtulmaya başladığınızda, tat alma organlarınız yiyeceklerdeki tatlı lezzetli daha kolay fark etmeye başlayacak. Bu noktadan sonra, çok fazla kakao ihtiva edein bitter çikolataları bile tatlı tatlı tükebileceksiniz. Sabah kahvenizin yanında ya da akşamüstü saatlerinde tatlı olarak yiyebilirsiniz.

... BİRAZ HAZIRLIK YETER

Şeker bağımlılığını aşması kolay değildir. Her zaman hazırlıklı olmak tek yöntemdir. Her zaman elinizin altında şekersiz atıştırmalıklar bulundurarak çok yorgun ya da çok aç kalmaktan korunmalısınız. Duygusal yiyicilerdenseniz, tatlı yeme isteği yaratacak durumlardan kaçınmalısınız. Protein ve sağlıklı yağlar dostunuzdur. Tüm bunları uyguladığınızda, eskiden bayıla bayıla yediğiniz o sağlıksız abur cuburlar bir süre sonra aşırı derecede tatlı gelmeye başlayacak ve size keyif vermeyecek.

ÇEVRESEL ALIŞKANLIKLARA DİKKAT

ABD'deki Duke Üniversitesi'nde yapıl bir araştırma, içinde bulunduğumuz çevrenin de canımızın ne çektiğini etkileyebildiğini gösteriyor. Yani, en sevdiğiniz koltuğunuzda oturmak size bira içirtiyor ya da işe yürürken izlediğiniz güzergahta ayaklarınız ister istemez sizi ayçöreği almak için pastaneye sürüklüyor olabilir. Çevresel alışkanlıklarınızı değiştirerek bu döngüleri kırmaya çalışın.

BEYNİNİZİ YENİDEN PROGRAMLAYIN

Alışkanlıkların Gücü adlı bir kitabın yazarı olan Charles Duhigg, ofiste atıştırmalık tüketmeyi alışkanlık haline getirenlere şunu öneriyor: Bu alışkanlığınızı tamamen görmezden gelmektense, alışkanlığınızın sebeplerini bulmaya çalışın ve aynı ihtiyacı karşılayan yeni ve daha sağlıklı davranışlar geliştirin. Örneğin, her sabah 11'de otomattan kek alıyorsanız, belki de bunu sadece masanızdan kalkmak ve kısa mola vermek için yapıyorsunuzdur? Belki de sadece susamış bile olabilirsiniz! Böyle bir durum sezerseniz, arkadaşlarınızın masasına uğrayın, bir elma yiyin ya da bir bardak su için.

"YİYEMEM" DEMEYİN

Sağlıksız atıştırmalıklarla temasa geçtiğinizde, "Yiyemem" dememelisiniz. Bu sizi duygusal olarak yormaktan öteye gitmeyen bir yaklaşımdır. "Yemem" demeyi tercih etmelisiniz. "Hafta içi akşamları içki içemem" demektense, "içmiyorum" demek kararlılığınızı vurgulamanızı sağlar. Bu, psikolojik olarak son derece önemli etkileri olan bir tekniktir.

Dışardan yemek her zaman sağlıksız beslenmek demek değildir. Şeker, rafine karbonhidrat ve zehirli yağlardan uzak duran her şey iyi kabul edilebilir.

Künye:
Yaş:33
Meslek: Kişisel Antrenör
Boy:187 cm
Kilo: Yarışma dönemi: 84kg - off season: 95 kg
Yağ oranı: Yarışma dönemi %4 - Off season %10-12
Başarılar:
2005 Gençler KickBoks Avrupa Şampiyonası İkincisi
2006 Gençler KickBoks Dünya Şampiyonası Altıncısı
Wabba World CHAMPIONSHIP Kyreina 2018 (Men Model Kategorisi)

SERHAT BALKIR

HEM DÖVÜŞÇÜ HEM VÜCUTÇU

HAZIRLAYAN: TUNÇ OLCAY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

DÜZEN, ÖZVERİ VE PLANLI BİR HAYATI FELSEFE EDİNMEDEN KENDİNİZİ GELİŞTİREMEZSİNİZ. SERHAT BALKIR BUNU GENÇ YAŞTA FARK EDİP KENDİNDEN VERİM ALMANIN EN İYİ YÖNTEMLERİNİ ÇÖZMÜŞ BİR SPORCU.

Serhat Balkır vücut geliştirme sporunu, hayalinizdeki vücut şeklini inşa ederek her zaman daha iyi olmak adına sınırları zorladığınız bir sanat olarak görenlerden. Onun için bu branşa bakış açınızın merkez noktasında emek ve sabır olmazsa olmaz. "Hedefe ulaşması zordur fakat vazgeçtiğinizde kaybetmek de o kadar kolaydır" diyor.

11 yaşından beri, 22 yıldır kickboks ile iç içe bir yaşam süren Balkır, bu dalda birçok müsabakaya da katılmış bir sporcu. Yaklaşık 18 yıldır ise vücut geliştirme sporu ile ilgileniyor.

"Body building'e 14 yaşında başladım. Body building'e 14 yaşımda başladım, 2000'lerin başında İstanbul'da belli başlı semtlerde spor salonları bulunmaktaydı. Zamanın "old shcool" diye adlandırdığımız salonlarıydı bunlar. Ben de vücut tipi itibariyle ektomorf yapıda bir sporcu vücuduna sahibim. Yani, yapım aşaması en zor olan vücut tipi... Lakin geliştirildiğinde estetik olarak en şık vücut tipidir. Bir spor salonuna kaydoldum. İstikrarlı şekilde beslenmeme dikkat etmeye başladım ve zamanın imkanları ile antrenmanlarımı düzenledim. 'Yapamazsın, senin vücudun bu spora uygun değil, başka bir sporla ilgilen' gibisinden birçok tepki aldım bulunduğum salonda. Günümüzde o günlerden kalan dostlarımın arasında şuan bulunduğum konum için tebrikler almak benim kendime ve yaptığım spora duyduğum saygıdandır. Bu zor ve özel bir yaşam" diyor Balkır.

Serhat başarıya yaklaşımını öncelikle kişisel tatmine dayandıran, kendi fikirlerine değer veren bir sporcu. "Diğer insanların vücutlarından farklı bir vücut görünüme sahip olmak kendinizi özel hissettirir fakat esasen, aynada kendimizi gördüğümüzde görüntümüzden memnunsak bu işi başarmışız demektir" diyor. O, body building'in hayatın zorlu yollarında ona güç vereceğine inandığı için bu branşı seçmiş.

“Farklı bir vücuda sahip olmak kendinizi özel hissettirir fakat esasen, aynadaki görüntümüzden memnunsak bu işi başarmışız demektir”

Düzenine ve programına son derece önem veren Balkır, genellikle haftanın altı günü antrenman yapıyor. Antrenman temposu yarış hazırlıklarında farklılık gösteriyor. “Bu branşa gönül vermiş kişilerin tahmin edebileceği gibi benim de hayatımın büyük bir kısmı spordan ibaret. Sosyal yaşantımızdan çok fazla ödün verip bu yaşam tarzını bir felsefe haline getiriyoruz” diyor Balkır. Yoğun ve yorucu antrenmanların yanı sıra beslenmenin de özveri gerektiren çok önemli bir unsur olduğunu söyleyen Balkır, günde altı öğün besleniyor. “Bizi diğer insanlardan ayıran en önemli detaylardan biri, zaman ya da mekan fark etmeksizin öğünlerimizin saatlerini kaçırmamaya önem göstermemizdir. Her yerde yemek yiyebiliriz. Ben düzenli beslenme programımın yanında, 15 günde bir ödül yiyecekleri tüketiyorum” diyor.

Bu derece yoğun bir adanmışlık gerektiren vücut geliştirme sporunda zaman zaman vücut, içinde bulunduğunuz yoğun tempoya tepki verebiliyor. Balkır’ın motivasyonda yaşadığı önemli sıkıntılardan biri, çok yoğun şekilde spor odaklı bir yaşam sürdüğü için sosyallikten ister istemez uzak kalması. Ama o, eşini en büyük motivasyon kaynağı olarak alan sporcu bir eş. “Biz sporcu bir aileyiz. Motivasyonumda ne zaman düşüş yaşasam eşim beni sonuna kadar destekler. Düşmeme asla izin vermez” diyor. Kendisini bu konuda dergimiz adına tebrik ediyoruz. Ee, “Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır” diye boşuna dememişler, değil mi?

Antrenman programındaki en önemli öğelere dair bilgi almaya çalıştığımızda Balkır, off sezonda büyümeye yönelik antrenmanlar uyguladığını, on sezonda ise form grafiğine göre antrenman şeklini belirlediğini söylüyor. “Örneğin, hipertrofi antrenmanından sarkoplasmik hipertrofi antrenmanına dönüş yapıyorum. Her spor kulübü yeterli alana maalesef sahip değil. Antrenmanlarımı kulüplerin boş olduğu vakitlerde yapmayı tercih ediyorum. Benim için olmazsa olmaz denebilecek şey, kulübün antrenman için verimliliğidir” diyor.

Serhat Balkır Kasım ayında Kıbrıs’ta Wabba Mr.Universe 2018 yarışmasında Men model kategorisinde yarışacak. Pro kart almak onun hedefleri arasında. Aynı ay içerisinde İtalya’da Mr. Olympia Amateur yarışmasında bulunmak istiyor. Sponsorluk görüşmeleri olumlu geçtiği takdirde bu seneyi iki yarışla tamamlayacak.

Sosyal medyanın günümüzde büyük bir faktör olduğunun bilincindeki Balkır’ın sosyal medya hesabındaki takipçilerinin çoğunluğunu öğrencileri oluşturuyor. Hesabında, yaptığı antrenmanlara dair bilgiler ve gün içerisinde kendi beslenme rutinine dair örnekler sunuyor.

SPORTSTER
ROADSTER™
Muazzam yüksek torklu 1200 cc hava soğutmalı Evolution™ motor ve benzersiz garaj tarzıyla
bilinenin çok ötesinde bir sürüş deneyimi.
HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS
Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com
ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™
MOTOR
HARLEY-DAVIDSON
CYCLES

INTERSPORT DİJİTALLEŞİYOR!

Türkiye'nin sekiz ilinde 24 mağaza ile spor perakendesi sektörünün önde gelen ismi INTERSPORT'un Genel Müdürü Arda NAL ile yeni e-ticaret projeleri üzerine kısa bir sohbet gerçekleştirdik.

INTERSPORT uzun yıllardır Türkiye'de sporseverlere hizmet veriyor. 2018 yılı ilk yarıyıl INTERSPORT için nasıl geçti?
Spor perakendesi Türkiye'de her yıl büyüme gösteren bir sektör. INTERSPORT bu yıl da hızlı bir büyüme ile ilk yarıyı tamamladı. Karşınızda artık ne tükettiğini iyi bilen, araştıran ve sorgulayan bir tüketici portföyü var. Dolayısı ile yatırımlarınızı arttırmak ve beklentilere cevap vermek zorundasınız. INTERSPORT, 2018 yılının ilk yarısına yatırımlarla başladı. Globalde uygulanan yeni konsept mağazacılık anlayışını Türkiye'deki mağazalarımızda uygulamaya başladık ve devamını da getiriyor olacağız. Geçtiğimiz Nisan ayında Maltepe Piazza'da bu senenin ilk yatırımını yaptık ve şu an 24 mağaza ile Türkiye'nin 8 ilinde hizmet veriyoruz.

"E- Ticaret için düğmeye bastık"

Bu yıl başka yatırımlarda ajandanızda olacak mı?
Perakende sektörü yavaşlamayı kabul etmez. Hele spor gibi dinamik bir sektörde yer alıyorsanız, sporun getirdiği bu hareketliliği stratejinize yansıtmak zorundasınız. Bu yıl mağazalaşmanın ötesinde, çağımız ihtiyaçlarına cevap verecek bir proje ile yılı kapatıyor olacağız. E- ticaret için düğmeye bastık, çalışmalarımız tüm hızıyla devam ediyor. Bu yılın en büyük projesi ve yatırımı olacak diyebilirim. E-ticaret projemizi İsviçre merkezli yürütüyoruz. İnternet çağı dinamiklerine cevap verecek bir yatırım olacak. Sıradan bir E-Ticaret sitesi olmanın çok ötesinde farklı uygulamalarla birlikte sporseverlere hizmet veriyor olacağız. Bu proje ile Türkiye'nin her yerindeki sporseverler INTERSPORT'tan kolaylıkla hizmet alıyor olabilecek.

Heyecanlı bir proje. Gelecekte online satışın, fiziksel mağazacılığın önüne geçeceğini düşünüyor musunuz?
Her ülkenin kültürü farklıdır. Biz kültür olarak alacağımız ürüne dokunmayı, denemeyi seven bir toplumuz. Fiziksel mağazacılık tamamen ortadan kalkar demek çok iddialı olacaktır. Ancak online satışın da hızlı yükselişini görmezden gelemezsiniz. Dijitalleşen bir nesil var, Y ve Z kuşağı iPhone ve iPad'lerle büyüdü ve büyümeye devam ediyor. Dolayısı ile online dünyada çok fazla vakit geçiriyorlar. Bu kuşağın alışveriş biçimi de buna bağlı olarak değişiyor, yani dijitalleşiyor. Bırakın alışverişi, Z kuşağının seçtikleri meslekler bile dijitalleşiyor. Tüm bu değişen yapıda dijitalden uzun vadede uzak kalmanız mümkün değil.

Dijitalleşmeye olan ilgi malum, peki Türkiye'de spora olan ilgi aynı ivme ile büyüyor mu?
Son yıllarda spora olan ilgimiz evet arttı. Aslında bunu dijitalleşmeye bağlıyorum çünkü bilgiye çok kolay ulaşır olduk. Her konuda çok fazla bilgi ediniyoruz, merak edip araştırıyoruz. Sağlıklı olmanın sadece diyet yapmaktan geçmediğini, sporun bedenimiz için neden önemli olduğunu öğrendik. Bu işin uzmanları yıllar içinde yazdıkları ile ve söyledikleri ile bir bilinç oluşturdular. İnsanlar spor salonlarına gidemese bile evlerinde pilates, yoga videoları açıp sporlarını yapıyor. Spora olan ilgi ve beraberinde bilgi arttıkça, bu siz üreticilere de yansıyor. Kaliteli ürünler ve sporseverleri memnun edecek ürün gamı geliştiriyorsunuz. Eskiden koşu ayakkabısı ya da yürüyüş, tenis ayakkabısı kavramları yokken, öğreniyorsunuz ki her ayakkabı her sporu yaparken kullanılmaz. Veya yüksek faydada spor yapmanın doğru ekipmanı seçmekten geçtiğini öğreniyorsunuz. Tüm bu öğrenme süreci tabii ki spora olan ilgiyle birlikte artıyor.

Yarın bir spor salonunda spor yapmaya başlayacak bir kişi INTERSPORT mağazalarını ziyaret ettiğinde hangi ürünleri bulabilir?
Türkiye'de herhangi bir INTERSPORT mağazasına girdiğinizde, dünyanın en ünlü markalarının en yeni ürünlerini bulabiliyorsunuz. Tek adreste yüzlerce marka. Bu markalaşma ile birlikte geniş bir ürün yelpazesi. INTERSPORT tüm amatör ve profesyonel sporcular için en kaliteli ürünleri bünyesinde bulunduruyor. Kalite ile ön plana çıkmak bizim için önemli çünkü ayağınıza giydiğiniz bir ayakkabı ayak sağlığınızı, üzerinize giydiğiniz bir tişört spor yapma kapasitenizi değiştiriyor. Aktivite bazında INTERSPORT kendisine ait markaları ve bünyesinde bulundurduğu stratejik markalarla sporseverlere tüm imkanları sağlıyor.

VÜCUT REHBERİ

Ateş yükseliyor

Yılın en sıcak, en kavurucu ama aynı zamanda en güzel zamanlarındayız. Plajlar doluyor, sıcak öğleden sonralarında mojitolar içiliyor ve yıl boyu emek verdiğimiz vücudumuzu doya doya sergiliyor, plajlarda bronzlaşan fit hanımlara "cool" bir göz kırpışı ile selam veriyoruz. Evet, yaz aylarının bize verdiği yetkiye dayanarak bunları yapabiliyoruz ama onca içkinin kalorisinin, onca kaçamak yemeğin nereye gittiğini düşünüyor muyuz? Tabii ki! En azından siz düşünmüyorsanız, sizin yerinize biz düşünüyoruz. İşte bu sebeple bu sayımızda sizlere harika bir karın programı ve otel odasında bile ekipmansız uygulayabileceğiniz bir vücut ağırlığı antrenmanı hazırladık. Öte yandan bu sayımızda vücut geliştirmeye "farklı bir açıdan" bakalım istedik ve aynada pek de göremediğiniz kaslarınızı çalıştırmaya yönelik harika bir sırt antrenmanını da rehberimize ekledik. Son olarak ise, yaz aylarında gereken önemi vermeyi biraz ihmal ettiğiniz sporcu beslenmesi konusuna da değinelim, bilgilerinizi tazeleyelim istedik. İçeri buyurun, rehberimiz klimalıdır...

Beş yıldızlı vücut!

Tatilde kalacağınız oteli her zaman spor salonu olup olmamasına göre belirleme imkanı yakalayamayabilirsiniz. Bu antrenmanla otel odanızı kendinize has bir spor salonu gibi kullanabilir, tatilin fazla kalorilerini kolaylıkla yakabilirsiniz.

FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER
ANTRENMAN: HALİS ERDOĞAN
MEKAN: KOZYATAĞI HİLTON OTELİ

Tatilde bile idman yapmaya ara vermek istemiyorsanız, fitness'a olan bu bağlılığınızı son derece etkili ve hızla tamamlayabileceğiniz bir antrenmanla taçlandırmak isteriz. Londra'daki Sanderson Oteli'nin spor salonunun yönetici antrenörü olan Jamie Baird, bu plan için iki antrenman tasarladı. Baird, bir gözü otelin barında olan ve her an eğlenmeye kaçmayı bekleyen kişileri çalıştırdığından dolayı, tatil psikolojisine en uygun antrenmanın nasıl olması gerektiğini çok iyi biliyor. Bu yüzden rutinlerin süresini özellikle kısa tutuyor. İlk antrenman 20 dakika süren bir tüm vücut antrenmanı. İkincisi ise plaja gitmeden hemen önce kaslarınıza hızlı bir "pump" kazandıracak 10 dakikalık bir rutin.

Tatilde spora bir saat ayırmak zorunda değilsiniz. On ya da 20 dakikalık hızlı turlar ile vücudunuzu harekete geçirip kan akışını hızlandırabilirsiniz. Tatilde ne yaparsanız yapın normalden daha fazla yiyip içeceğiniz için amacınız halihazırda düzenli antrenmanlarla eriştiğiniz fiziksel yapınızı korumak ve tatilden bir iki kilo fazla ile dönmemeye çalışmak olmalıdır. Bu antrenman sayesine göbeğinizde ekstra bir yükle eve dönmeden rahat rahat kokteyllerinizi içmeye devam edebileceksiniz. Peki nasıl?

Antrenmanda neler bulunuyor?

Tüm vücut egzersizleri

Bu rutin 20 dakikadan daha kısa bir süre içerisinde, sadece sandalye ve yatak yardımı ile tüm majör kas gruplarını çalıştırıyor. Artık otel odanızda bu eşyalar da yoksa, müdürle görüşseniz iyi edersiniz...

Spor salonu olmayan bir otelde kalıyorsanız, bu rutin hayatınızı kurtaracaktır. Antrenman dahilindeki multi-joint egzersizler antrenmanın yoğunluğunu artırıyor ve birçok kası çalıştırıyor.

Plaj öncesi "pump"

Tatil öncesinde antrenmanlarınıza fazla özen gösteremediyseniz, üzülmeyin. Bu hızlı rutin ile plaja gitmeden önce kaslarınıza son dakikada şişkinlik kazandırabilirsiniz.

Bu rutinin amacı, kaslarınıza mümkün olduğunca fazla kan pompalanmasını sağlamaktır. Bunu sağlamak için kaslarınızda sürekli gerilim oluşturan hareketlerden faydalanılır. İzometrik egzersizlerin etkili olmasının sebebi budur.

Spor salonuna gerek yok!
Otellerin spor salonları genellikle sıkıcı kardiyo ekipmanları ile doludur. Boşverin. Bu programla odanızdan hiç çıkmadan çok daha iyi bir antrenman yapabilirsiniz.

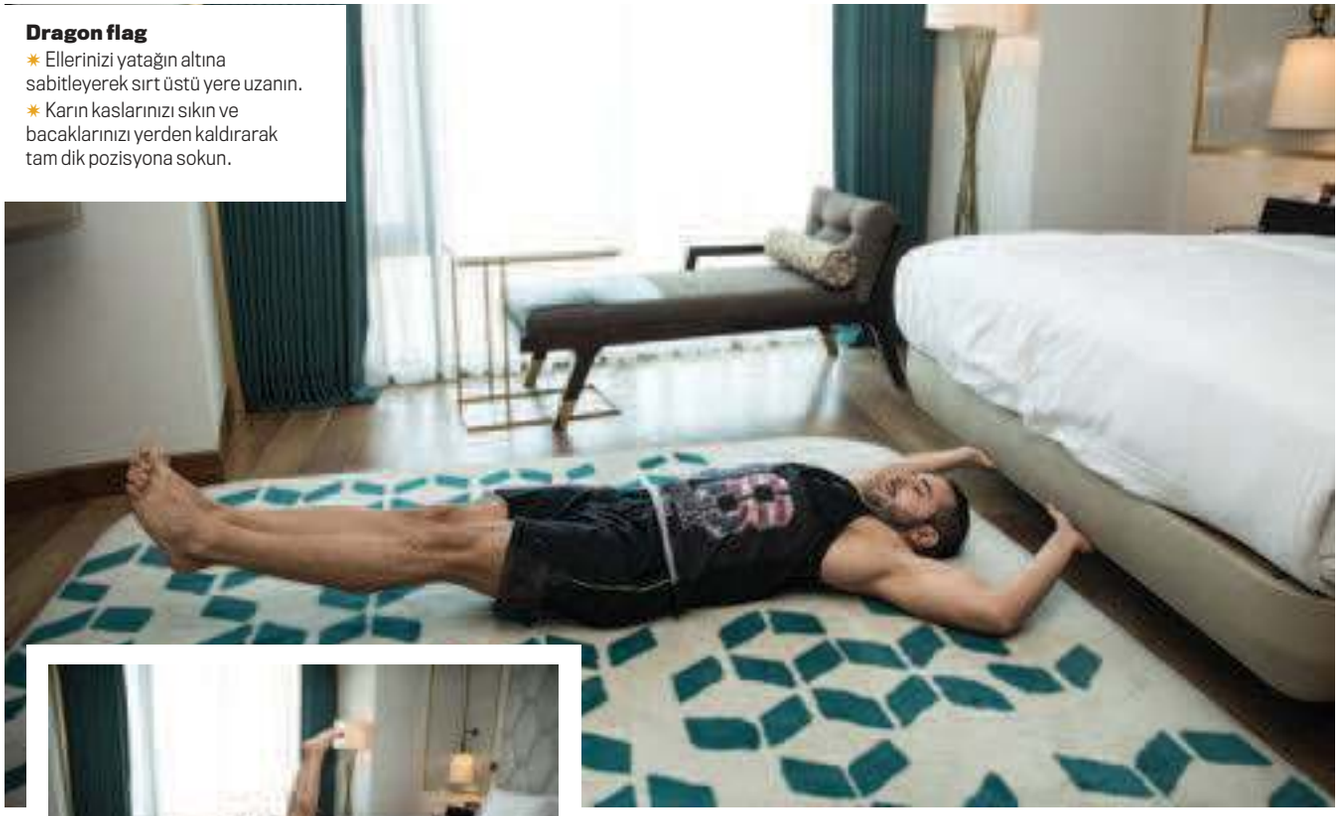
Plaj öncesi pump antrenmanı

Abs Super-circuit **20** Tekrar

Dragon flag

✴ Ellerinizi yatağın altına sabitleyerek sırt üstü yere uzanın.

✴ Karın kaslarınızı sıkın ve bacaklarınızı yerden kaldırarak tam dik pozisyona sokun.



3b Feet-up twist crunch

✴ Ayaklarınızı bir sandalyenin üzerine yerleştirin. Bir kolunuzu yere koyarak vücudunuzu dengeleyin. Diğer elinizle de şakağınıza dokunun.

✴ Karın kaslarınızı sıkın ve omuzlarınızı yerden kaldırarak dirseğinizi dizlerinize değdirmeye çalışın. Ardından diğer kolunuzla tekrar edin.

3c Feet-up crunch

✴ Ayaklarınızı sandalyenin üzerine yerleştirin ve ellerinizi şakaklarınıza getirin. Karın kaslarınızı sıkarak başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın.

Tüm vücut antrenmanı

1 Horizontal Wall Squat

✷ Ayaklarınızı duvara dayayıp dizlerinizi bükerek kalçanızı yukarı kaldırın ve elleriniz üzerinde durun.

✷ Bacaklarınızı düzleştirerek vücudunuzu mümkün olduğunca düzleştirin.

2 Decline Press-Up

✷ Ayaklarınızı yatağın üzerine koyun ve ellerinizi doğrudan omuzlarınızın hizasında konumlayacak şekilde şınav pozisyonuna girin.

✷ Gövdenizi yere indirin, vücudunuzu düz tutarak tekrar yukarı itin.

Eğimli şınav çekmekte zorlanıyorsanız, ellerinizi yatağa, ayaklarınızı yere koyarak farklı bir varyasyon deneyebilirsiniz.

3 One-leg glute bridge

✷ Bir topuğunuzu bir sandalyeye koyun ve diğer bacağınızı düz bir şekilde yukarı uzatarak yere sırt üstü yatın.

✷ Vücudunuz düz bir forma girene kadar kalçanızı yukarı kaldırın.

4 Press-Up Row

✷ Yatağın üzerinde şınav pozisyonu alın

✷ Vücudunuzu aşağın dirin ve tekrar yukarı çekerken bir yumruğunuzu vücudunuzun yanına doğru çekin. Dirseğin yüksek tutun. Karın ve merkez bölgesi kaslarınızı kullanarak vücudunuzun pozisyonunu kontrol edin.

✷ Başlangıç pozisyonuna dönerek bir tekrarı tamamlayın. 20 tekrar boyunca kollarınızı değiştirerek devam edin.

Nasıl yapılıyor?

Tur: 3 **Tekrar**: Birinci turda 20 İkinci turda 15 Üçüncü turda 10

5 Reverse Lunge to Front-leg kick

✶ Geriye doğru uzun bir adım atın ve dizlerini 90 derece bükülene kadar vücudunuzu aşağı indirin.
✶ Doğrulun ve arkaya uzattığınız bacağınızı öne uzatın fakat yere sabitlemeyin. Tekme atar gibi ileriye doğru iyice uzatın.

6 Vücut ağırlığı ile Shoulder Press

✶ Ellerinizi yatağın kenarına yakın şekilde yere konumlandırın.
✶ Dirseklerinizi bükerek başınızı yere doğru indirin. Ardından vücudunuzu tekrar yukarı iterek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

7 Tek Kol Triceps Dip

✶ Dizleriniz bükük vaziyette, iki eliniz de yatağın üzerinde olacak şekilde başlayın. Ardından bir elinizi yataktan çekin ve vücudunuzu aşağı indirin.
✶ Vücudunuzu tekrar yukarı kaldırarak bir tekrarı tamamlayın. El değiştirerek toplamda 20 tekrar yapın.

8 Çapraz kol ve bacak ile Plank

✶ Vücudunuz düz tutarak plank pozisyonuna girin ve dirseklerinizi omuzlarınızın tam altına gelecek şekilde konumlandırın.
✶ Yavaşça bir bacağınızı ve çaprazdaki kolunuzu yerden kaldırın.
✶ İkiye kadar sayıp kolunuzu ve bacağınızı indirin. Her tekrarda diğer bacağınızı ve kolunuzu kaldırarak toplamda 20 tekrar yapın.

Sporcu beslenmesinde yeni trendler

Sporcular için beslenme planı ve ihtiyaçları, gününe hatta saatine göre değişebilen dinamikleri olan bir konu. Gelişen teknoloji sayesinde sporcu beslenmesi yıllar içinde büyük gelişmeler gösterdi. Günümüze yansıyan yenilikler yazımızda...

YAZI: SPORCU BESLENMESİ UZMANI ORÇUN KÜRÜM

Yeni yaklaşımlara göre sporcuların tekdüze bir beslenme planına sahip olmaları yerine periyodik olarak güncellenen kişiselleştirilmiş bir beslenme planın daha etkili olduğu düşünülüyor. Bunun da ihtiyaçların değişmesinden doğan bir yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz. Sporcular yılın belli dönemlerini performans, güçlenme, müsabakalara ve hatta dinlenme gibi periyotlara ayırabiliyorlar. Her periyodun makro ve mikro besin ihtiyaçları değişkenlik göstereceğinden bu tempo içindeki sporcuların beslenme planları bu sebeplerden ötürü kişiye özel düzenlenmeli.

Sporcu beslenmesinin zaman içindeki şaşırtıcı değişimi

Sporcu beslenmesinde doğru gıdaları doğru miktarda tüketmenin dışında, besinlerin tüketim zamanlaması da çok önemli. Doğru bir beslenme zamanlaması ile ciddi farklar yaratılabilir. Örneğin, vücudun kahvaltı saatindeki ihtiyacı ile antrenman sonrası öğündeki makro besin ihtiyaçları çok farklıdır. Makro besin demişken, bu konu çok önemli de olsa bilimin gelişmesi ile artık makro besin ihtiyaçları netleşirken son 10-15 yıldır trend daha da detaylı bir konu olan mikro besin eksiklerine döndü. Vitamin mineral ve bazı bileşiklerin eksikliğinin de performansı olumsuz etkileyebildiği biliniyor. En güncel çalışmalar ise amino asitler ve nutri-genetik üzerine yoğunlaşıyor. Bazı amino asitlerin eksikliği sonucunda kişilerin kas kütlesindeki artış miktarının bozulmasından tutun; duygusal ve hormonsal problemlere kadar birçok defekte yol açabiliyor. Günümüzde hangi aminoasitin eksik olduğunu tespit etmek ve ona uygun aminoasit desteği vermek mümkün. Nutri-genetik dalındaki gelişmeler ise artık bir metabolizmanın enerji için karbonhidrat mı yoksa daha çok yağları mı kullanarak enerji elde ettiğini tespit edilebiliyor bu da sporcunun beslenme planında daha doğru ve verimli bir makro besin dengesi kurulmasına imkan veriyor.

Supplement'ler son 50 yılda evrim geçirdi!

Sporcu beslenmesi denince akla besin destekleri geliyor. Halbuki sporcu beslenmesinin temelinde sporcunun performansını arttırmaktan önce sağlığını korumak gelmeli. Sonuçta sporcular bedenlerini en yüksek seviyede antrene ettiklerinden süper bir performansa ulaşma ile sakatlanma olasılıkları çok ince bir çizginin üzerinde gidip geliyor. Amerika'da 1960-70'ler gibi yayılmaya başlayan whey protein (peynir altı suyu) tozları bu alandaki ilk ve hala en çok tercih edilen besin desteklerinin başında geliyor. Sonra 80'lerde whey proteinine ek olarak kreatin veya BCAA gibi bazı aminoasiteler ek olarak tüketilmeye başladı. 90'lara gelindiğinde sporcuların hayatını kolaylaştırabilmek adına protein tozları artık aminoasitler ve bazı vitaminlerle zenginleştirilmeye başlandı. Buna ek olarak protein barların ilk örnekleri de bu dönmelerde görülmeye başlandı. 2000'lerde ise protein barlarının bile içine vitaminlerin, kreatin ve yeşil çay ekstresi gibi farklı performans bileşiklerinin eklenmesi ile artık fonksiyonel gıdaların çağı açılmış oldu. Bu aynı şekilde protein tozları için de geçerli. Her amaca, hatta günün farklı saatlerinde tüketilmeye uygun ürünler üretilmeye başlandı. Mesela, spor öncesi ayrı spor sonrası ayrı supplement'ler, hatta kalkınca ve yatmadan önce tüketilmesi için bile farklı ürünler tasarlanmaya başlandı. Tabi tahmin edeceğiniz gibi çoğu pazarlama soslu ürünler. Aslında birçoğunu çok daha verimli bir şekilde doğal gıdalardan da karşılayabileceğiniz ürünlerdir.

Son 10 senede ise yaşanan değişimler daha farklı. Artık üretilen onca çeşit üründen sonra konu performanstan

Sporcu beslenmesi denince akla besin destekleri geliyor. Halbuki sporcu beslenmesinin temelinde sporcunun performansını arttırmaktan önce sağlığını korumak gelmeli.

çıkıp daha çok sporcu sağlığına yani olması gereken yere dönmüş bulunuyor. Bunu piyasada bulunan organik, az işlenmiş, düşük ısı kullanılarak üretilmiş protein tozları ve benzeri ürünler bulunabiliyor. Şuan piyasada vegan protein tozları ve ürünlerinden tutun daha doğal protein kaynağı arayanlar için katkısız kuruyemiş barları ve paketlenmiş tüketime hazır kuru etler bile satılıyor.

Beyniniz kadar güçlüsünüz

Sporcu sağlığı alanındaki yeniliklerden bazıları daha da ilginç. Yıllarca görmezden gelinen beyin gücü de artık ciddiye alınıyor ve bununla alakalı besin destekleri de giderek artmakta. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için kuşkusuz azim, konsantrasyon ve pes etmemek için ısrarcı olması şart. Sadece egzersiz ve sporcu beslenmesi bazen başarı için yeterli olmayabilir! Bilim insanlarının hemfikir olduğu bir konu; başarılı bir performans için beyin gücünün şart olması.

Sağlıklı psikoloji ve mental olarak güçlü olmak moral motivasyonu yüksek tutar, hafıza güçlü olur ve başarı için gerekli olan azim ile konsantrasyon artar. Düzenli egzersiz ve iyi beslenme ile beyin sağlığını desteklesek de yine de aşağıdaki üç besin desteği ile zihinsel performansınızı bir üst seviyeye çıkartabilirsiniz.

Ginkgo biloba

Ginko biloba ya da kısaca "ginkgo" yüzyıllardır birçok tedavi için hala kullanılan popüler bir maddedir. Antioksidan zengini olduğu gibi beynimize de faydalı olabilen ender gıdalardandır. Çünkü beyinde normal fonksiyonların işlemesini sağlarken zihni güçlendirdiği ve pozitif moda girmeye yardımcı olduğu biliniyor. Yapraklarını çay gibi tüketilebilirsiniz ya da kapsül halinde de piyasada bulabilirsiniz.

Fosfatidilserin

Hücre zarında bulunan bir çeşit yağ olan fosfatidilserin beyinde yoğun bir şekilde bulunur. Vücutta üretildiği gibi balık, süt ürünleri ve fasulye gibi besinlerle de alınabiliyor. Tabii ki besin desteğini bulmak da mümkün. Beyin fonksiyonlarının verimli çalışabilmesi için hayati önemi olan bu madde aynı zamanda strese karşı bizi koruyabilen bir özelliği de bilimsel çalışmalarda tespit edilmiştir. *

*Baumeister J, Barthel T, Geiss KR, Weiss M. Influence of phosphatidylserine on cognitive performance and cortical activity after induced stress. Nutr Neurosci. 2008;11(3):103-10.

Kolin

Kolin, beynin hafıza ve diğer zihinsel işlevlerinde görev alan asetilkolin olarak bilinen sinir devim salgısının başlangıç molekülüdür. B-kompleks vitamin ailesinin bir parçası olan kolin, gıdalarda yumurta, baklagil, et ve et ürünlerinde bulunuyor. Vücudumuz kendi üretebilse de yine de dışarıdan gıdalar ile alınan koline ihtiyaç var. Özellikle vejetaryenlerin takviye alması tavsiye edilir.

Fit Tarifler

Spor öncesi ve kardio yapanlar için Elmalı Wrap:

1 porsiyon
1 porsiyon 350 kalori 60 gram karbonhidrat

MALZEMELER:

1 adet esmer tortilla lavaşı,
1 elma,
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi,
1 yemek kaşığı bal,
1 tatlı kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞ:

Lavaşın yüzeyine sürdüğümüz fıstık ezmesinin üzerine ince dilimlenmiş elmaları yayıyoruz, sonra üzerine bal ve tarçını da ekliyoruz. Dürüm yapıp yiyebilirsiniz, afiyet olsun.

Spor sonrası ve kas antrenmanı yapanlar için Hindili Ispanaklı Integral Makarna

5 porsiyon
1 porsiyon 500 kalori, 40 gr protein

MALZEMELER:

500 gram integral makarna,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
500 gram ince dilimlenmiş hindi göğsü,
2 diş sarımsak,
1 yemek kaşığı köri,
1 tatlı kaşığı karabiber,
1 tatlı kaşığı pul biber,
1 çay kaşığı tuz,
2-3 demet ıspanak (500gr),
İsteğe göre mantar eklenebilir,
Süslemek için 3 yemek kaşığı peynir rendesi

HAZIRLANIŞ:

Makarnayı ambalajın üzerinde yazan şekilde haşlarken bir yandan da sebzeleri soteleyin ve hindi etini ızgaralayın. Hepsini karıştırırken tüm sevdiğiniz baharatları ekleyin ve biraz daha karıştırdıktan sonra servise hazırdır.

Kardiyo yapan sporcular için Örnek Menü

Sabah: 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi,
1 porsiyon taze meyve, (muz/şeftali/elma)
1 yemek kaşığı keten tohumu / Chia tohumu,
1 su bardağı süt,
1 tatlı kaşığı bal

Ara: 3 ceviz içi

Öğle: Sebze çorbası,
1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenmiş karışık tahıllı salata,
Ayran

Spor Öncesi: 1 muz ve ballı laktozsuz süt ya da 4 kaşık granola ve 1 kase yoğurt

Spor Sonrası: 1 porsiyon taze meyve

Akşam: Etli sebze yemeği, Cacık
1 dilim esmer ekmek,
1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenmiş avokadolu salata
Ara: 1 porsiyon taze meyve

Kas Gelişimi için Örnek Menü

Sabah: 2 yumurtadan ıspanaklı omlet,
1 dilim esmer ekmek,
1 dilim peynir, (60 gr)
½ adet avokado veya 6 zeytin,
Yağsız bol söğüş
Ara: 1 porsiyon taze meyve
Öğle: 200 gram ızgara tavuk,
Bol ızgara karışık sebze
1 küçük haşlama patates veya 4 kaşık yağsız esmer pirinç
Spor Öncesi: 1 porsiyon taze meyve ve 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
Spor Sonrası: 1 bardak süt ve 2 ceviz içi
Akşam: 2 dilim ızgara bonfile,
Az yağlı peynir (60gr) ile bol yeşillikli salata,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
4 yemek kaşığı kinoa veya bulgur
Ara: 1 bardak kefir ve 1 dilim ananas

Wod: Helen

Kadın isimleriyle bağdaştırılan, kalıplaşmış bir CrossFit antrenmanı olan Helen, hem kondisyonunuzu hem de kuvvetinizi ölçün.

CrossFit'in kalıplaşmış antrenmanları arasında limitlerinizi zorlamanın en keyifli ve en getirili yöntemlerini bir araya getiren Helen WOD'u, üzerinde ufak değişiklikler yapıldığında farklı sonuçlar verebiliyor. Örneğin bu antrenmanda, iş yapabilme kapasitenizi daha iyi ölçebilmek için sonuna kısa bir ek yaptık. Böylece limitleri biraz daha zorlayıp CrossFit'in yüksek yoğunluk derken ne demek istediğini sizlere daha iyi aktarabileceğimizi düşünüyoruz.

Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Antrenman: Emir Başer

NASIL İŞLİYOR

Antrenman, başta bulunan 400 metrelik koşu ile belirli bir nabız aralığını yakaladıktan sonra, bu eşikte kalarak genel kuvvetinizi yakından ilgilendiren iki çekiş mekaniği hareketiyle devam ediyor. Bu sayede, yüksek nabızda genel kuvvetinizi ve kuvvette devamlılığınızın ne seviyede olduğunu öğrenip, anatomik olarak sırt ve kol kaslarınızın kuvvetini test ediyorsunuz.

Talimatlar

Antrenmanın başlangıcında temponuzu iyi belirlemelisiniz. Koşuya başlarken sprint temposu ile değil, daha ortalama bir tempo ile başlayıp kettlebell hareketine geldiğinizde dinlenmeden harekete başlayabilmeniz gerekmektedir. Kettlebell hareketini en fazla iki kez böleceğiniz bir ağırlık ile yapmalısınız. Kettlebell sonrası Pull Up hareketine geçtiğiniz zaman, eğer yapabiliyorsanız tekrar sayılarını bölmeden uygulamaya çalışın. Bu tavsiyelerimi her sette uygulamaya özen gösterin. unutmayın ki antrenman 3 setten oluşuyor ve sonunda sizi 100 tekrarlık bir Wall Ball hareketi bekliyor. Burada belirttiğim tempo, ağırlıklar ve dinlenme süreleri, fitness seviyenizle doğrudan alakalıdır. Yeni başlayan arkadaşlar, ağırlıklara ve antrenmanı bitirme süresine değil hareketlerin doğru yapılmasına öncelik vermelidir. CrossFit antrenmanları geleneksel fitness antrenmanları gibi sürekli tekrar edilen ve belirli günlerde yapılan antrenmanlar değildir. Kendini tekrar etmezler ve haftada birkaç gün üst üste aynı antrenmanlar yapılmaz. Antrenman da kendi fitness seviyenize göre bitirebileceğiniz en kısa süreyi hedeflemelisiniz.

ANTRENÖRÜNÜ TANI: EMİR BAŞER

23 yaşındayım. 2011 senesinden beri CrossFit yapıyorum, Crossfit 34'te yedinci senemi tamamladım. 2015 senesinde Level One sertifikasını aldım. Ardından CrossFit 34'te eğitmenlik yapmaya başladım. Yavaş sporlardan hoşlanmayan biri olarak artık CrossFit yaşam tarzım olmuş durumda. Aslında kısa sürede spordan geri dönüş almak için başlamıştım fakat daha sonra CrossFit'i bırakamadım.

KOŞU
Set: 3
400 metre

PULL UP

Set: 3
Tekrar: 12

Barfiks demirini iki elimizle ve yaklaşık omuz genişliğinde tutuyoruz. Karın kaslarımızı kasarak kendimizi yukarı doğru çekiyoruz. Hareket boyunca gövdemiz dik olmalı, sırtımızı ve vücudumuzu bükmemeliyiz. Kendimizi yukarı çektikten sonra tekrar başlangıç pozisyonuna geri dönüyoruz. Kendimizi tamamen serbest bırakmamalıyız çünkü bu omuzlarımıza ve dirseklerimize zarar verebilir.

BİTİRİŞ WALL BALL

Tekrar: 100

Bir egzersiz topunu alıp bir duvarın yaklaşık 30-90 cm önünde ayaklarınız omuz genişliğinde açık şekilde durun. Egzersiz topunu iki elinizle beraber göğsünüzün önünde tutun. Kalçalarınızı geriye doğru itip aşağı inerek çömelme pozisyonuna geçin.
Topu yukarı, duvara doğru mümkün olan en yüksek noktaya fırlatırken kalçalarınızı ve bacaklarınızı hızlı şekilde uzatın. Topu yakalayıp başlangıçtaki çömelme pozisyonuna geri dönün.

KETTLEBELL SWING

Set: 3
Tekrar: 21

Bir giryayı iki elinizle tutun ve belinizin doğal acısını koruyarak kalçalarınızı geriye doğru çıkarın. Dizlerinizin doğal bir şekilde bükülmesine izin verin. Kalça kaslarınız gerilmeye başladığında kalçanızı hızla düzleştirin ve bu esnada kazandığınız ivmeyle giryayı göz hizanıza kadar kaldırın.

ZAMAN
15 DAKİKA

ETKİ
YAĞ YAKMA

EKİPMAN
HALTER

Karın bölgesindeki fazlalıklardan kurtulmak istiyorsan, halteri sırtlan!

NASIL YAPILIYOR

Burada verilen beş egzersizi sırası ile, tekrar sayılarına uyarak, son egzersize kadar aralarda dinlenmeden uygulayın. Son egzersizden sonra iki dakika dinlenin ve ikinci tura başlayın. Toplamda üç tur yapın. İlerledikçe tur sayısını artırabilir ya da ağırlık ekleyebilirsiniz.

Halterle göbeğini düzleştir

Yağ yakmanın sadece tek bir yöntemi yoktur. Çok uzun mesafeli ama çok yavaş bir koşu da yağ yaktırır. Fakat çok fazla zamanınızı da beraberinde götürür. Su aerobiklerini denerseniz onlar da kilo verdirecektir. Herkes havuza girmek istemeyebilir. Bizim tavsiyemiz ise sırtınıza bir halter alıp bu antrenmanı uygulamanızdır. Halteri sırtınıza almanızla başlıyor ve aşağı yukarı aynı şekilde sonlanıyor. Bu arada 5 farklı hareket ile kalp ritminizi yükseltmiş ve akciğerlerinizi daha fazla çalışmaya zorlamış oluyorsunuz. Ayrıca alt vücut bölgenizdeki neredeyse tüm kasları harekete geçirmenin yanı sıra üst vücudunuzda da birkaç kası bu harekete dahi ediyorsunuz. Yani bu demek oluyor ki, hem yağ yakarken hem de güçlenmiş ve kas hacmini artırmış olacaksınız. Üstelik tüm bunlar 15 dakikada gerçekleşecek. Bir deneyin, göbek yağlarınızdan başka kaybedecek bir şeyiniz yok!

FİT TÜYO

Bu hareket koordinasyon yeteneğinizi ciddi anlamda sınar. Bu sebeple başınızın sabit olmasına ve yüzünüzün ileri bakmasına dikkat edin.

1 REVERSE LUNGE (SAĞ BACAK)

Tekrar: 8
Dinlenme: Yok

Barı sırtınıza alın ve doğrulun. Sağ bacağınızla geriye doğru bir adım atın ve dizinizi yere yakın konumlandırın. Bacaklarınızın ikisi de 90 derece açıda olmalı. Öndeki ayağınızı yere basarak kuvvet alın ve doğrulun.

2 BEHIND-NECK PUSH PRESS

Tekrar: 10
Dinlenme: Yok

Omuz genişliğinizin iki katı mesafeden barı kavrayın ve ensenizin arkasında, omuzlarınızın üzerine yerleştirin. Çeyrek squat pozisyonuna geçin ve ağırlığı ani bir kuvvetle başınızın üzerine doğru kaldırırken doğrulun. Barı tekrar başlangıçtaki konumuna getirin ve hareketi duraksamadan tekrar edin.

FİT TÜYO

Squat harketlerinde derin çömelmekte zorlanıyorsanız, bu hamstring kaslarınızın yeteri kadar esnek olmadığı anlamına gelir. Mobilite çalışmaları ve germe egzersizleri uygulamak yardımcı olacaktır.

3 BACK SQUAT
Tekrar: 10
Dinlenme: Yok

Barı sırtınıza alın ve kalçanızı biraz dışarı çıkararak, uyluklarınız yere paralel olana kadar çömelin. Dizlerinizin ayak parmaklarınızı geçmemesine dikkat edin. Doğrulun ve yeniden başlayın.

FİT TÜYO

Bu hareket koordinasyon yeteneğinizi ciddi anlamda sınar. Bu sebeple başınızın sabit olmasına ve yüzünüzün ileri bakmasına dikkat edin.

4 REVERSE LUNGE (SOL BACAK)
Tekrar: 8
Dinlenme: Yok

Barı sırtınıza alın ve doğrulun. Sol bacağınızla geriye doğru bir adım atın ve dizinizi yere yakın konumlandırın. Bacaklarınızın ikisi de 90 derece açıda olmalı. Öndeki ayağınızı yere basarak kuvvet alın ve doğrulun.

5 GOOD MORNING
Tekrar: 8
Dinlenme: 2 dakika

Barı sırtınıza alarak balayın. Dizlerinizi hafifçe bükün ve kalçanızı geriye doğru çıkararak belden öne doğru eğilin. Hamstring kaslarınızda kuvvetli bir gerilim hissettiğinizde durun ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketin tepe noktasında kalça kaslarınızı sıkın.

1 WOODCHOP
Dumbbell'ı dizlerinizin dışında tutarak başlayın ve vücudunuzu çapraz geçecek şekilde başınız hizasına kaldırın.

Hedef aldığı bölge Abs ve Merkez bölgesi

6 HAREKETTE SIX-PACK!

Kısa süreli bu dengeli rutin ile orta bölgenizi şekillendirin.

Karın bölgesi evde çalıştırmaya son derece müsait bir bölgedir çünkü çok yüksek ağırlıklara ihtiyaç duymadan gerçekten zorlayıcı antrenmanlar yapılabilir. Fakat böyle bir antrenman rutini izlerken yeteri kadar çeşitlilik sağlanmadığında karın ve merkez bölgesi güç ve stabilite kazanamaz.

Karın egzersizlerini alt vücut egzersizleri ile dengelemek önemlidir. Bu da ihmal edildiği takdirde karın kaslarınız çok gergin olacağından gövdenizi öne doğru çekecek ve postürünüzü kamburlaştıracaktır.

Bu rutin,üç hareket yönünde (yanal, ileri geri ve rotasyonel) gerilime imkan sağladığı için üst, alt ve yan karın bölgelerini çalıştırıyor, daha içerideki merkez bölgesi kaslarını ve bel kaslarını da harekete dahil ediyor. Stabilitenizi geliştirdiğinizde diğer ağırlık egzersizlerinde de gelişme göreceksiniz ve daha iyi bir vücuda doğru bir adım daha yaklaşmış olacaksınız.

4 TWO-POINT BOX
Dört ayak üzerinde durun ve belinize doğal bir kavis verin. Pelvis bölgenizi kaldırmadan bir kolunuzu ve çaprazdaki bacağınızı yerden kaldırın. Hareketi kol ve bacak değiştirerek tekrar edin. Bu bir tekrardır.

Püf noktası
Bacağınızı kaldırdığınızda kalçanızı da kaldırmadığınızdan emin olun.

NASIL YAPILIR?	YENİ BAŞLAYANLAR	ORTA SEVİYE	İLERİ SEVİYE
Haftada kaç kez?	3	4	5
Her seans ne kadar sürecek?	16 dk	26 dk	30 dk
Her seansta kaç tur?	3	4	4
Her harekette kaç tekrar	12	12	15
Tur arası dinlenme	1 dk	2 dk	2 dk

2
GYM BALL JACKKNIFE

Ayaklarınızı egzersiz topuna koyun, karın kaslarınızı sıkın ve dizleriniz bükerek topu gövdenize doğru çekin. Kalçanızı yukarı kaldırmayın.

3
GYM BALL RUSSIAN TWIST

Egzersiz topuna sırt üstü yatın ve ağırlığı yüzünüzün üstünde, kollarınız düz bir şekilde tutun. Ardından vücudunuzu bir yana doğru döndürün. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer tarafa döndürerek bir tekrarı tamamlayın.

5
DORSAL RAISE

Yere yüz üstü uzanın ve kollarınızı ileri doğru düz bir şekilde uzatın. Merkez bölgesi ve bel kaslarınızı çalıştırarak gövdenizi yerden kaldırın.

6
PLANK

Dirseklerinizi omuzlarınızın altına denk getirecek şekilde yere koyun ve vücudunuzu düz bir forma sokun. Omuzlarınızın ya da kalçanızın aşağı sarkmasına izin vermeyin.

Plank süresi
Yeni başlayanlar plank egzersizini 30 saniye, orta seviye kişiler 45 saniye, ileri seviye kişiler ise 1 dakika uygulamalıdır.

Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Sporcu: Onur Paksoy
Mekan: Arena Gym Edremit

Nasıl yapılır?
Altı hareketten oluşan bu seans üç süpersete dağıtılmıştır. 1A hareketinden bir set tamamlayıp 30 saniye dinlenin ve ardından 1B hareketinden bir set yapın ve 60 saniye dinlenin. Bu şemayı tüm setler tamamlanana kadar devam ettirin ve ardından aynı metodu diğer iki süpersette de uygulayarak sırt bölgenizi tam anlamıyla çalıştırın.

Gücünü sırtlan

Kuvvetli, dengeli ve sakatlıklara karşı dayanıklı bir vücut geliştirmenin tek yolu, aynada göremediğiniz kaslarınıza da bolca antrenman zamanı tanımaktan geçer.

Kabul edelim: Omuzlarınızı, göğsünüzü, biceps ve quad kaslarınızı, yani kısacası aynada gördüğünüz kaslarınızı çalıştırma isteği, sırt kaslarınızdan genellikle daha baskın gelir. Fakat sırtınızı ihmal etmek dengesizliğe ve sakatlığa yatkın bir fiziğe yol açabilir. Bu nedenle, burada verilen altı hareketlik seansı uygulayarak sırtınızı oluşturan majör kaslara kuvvet ve hacim kazandırabilirsiniz. Kasların hareket ettiğini "hissetmeye" odaklanın ve bu bölgeleri daha iyi hedef alacak şekilde ağırlığı kontrol etmeye özen gösterin.

ANTRENMAN: CİHAN ATAR

UZMAN TÜYOSU
Vücudunuzu tamamen ısıtın, biraz omuz, bilek ve dirsek hareketleri ile başlayın, ardından bir miktar hafif ağırlıkla lateral pull-down yapın. Isınma setleri arasına mobilite çalışmaları sıkıştırın. Isınma setlerinde ilerlerken kademeli olarak ağırlığı artırın ve tekrar sayısını düşürerek ilk antrenman setine kadar devam edin.

1A
PULL-UP
Set: 5
Tekrar: 5
Dinlenme: 30 sn.

Neden: Geniş bir sırt bölgesi için klasik bir vücut ağırlığı egzersizidir.

Nasıl: Barı yukarıdan, omuz genişliğinde kavrayarak bardan sarkın. Karın ve kalça kaslarınızı sıkın, lateral kaslarınızı harekete geçirin ve çeneniz bar hizasını geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Zirve noktasında duraksayın ve ardından vücudunuzu kontrollü bir şekilde aşağı indirin.

1B
HAMMER-GRIP PULL-UP
Set: 5
Tekrar: 5
Dinlenme: 60 sn.

Neden: Elinizin pozisyonunu değiştirmek hareketi biraz daha kolaylaştırır. Böylece kasları daha sıkı hedef alabilirsiniz.

Nasıl: Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde barı omuz genişliğinden kavrayın. Karın kaslarınızı ve kalçanızı sıkın, lateral kaslarınızı harekete geçirin ve çeneniz barı geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Zirve noktasında duraksayın ve ardından vücudunuzu konrollü bir şekilde aşağı indirin.

2A
PRONE DUMBBELL ROW

Set: 4
Tekrar: 8-10
Dinlenme: 30 sn.

Neden: Daha yüksek ağılıklarla çalışmanıza olanak tanır ve orta sırt kaslarınızı güvenle hedef alır.

Nasıl: Eğimli bir bench'e yüzüstü yatın ve iki elinize de birer dumbbell alarak avuçlarınız birbirine bakacak şekilde tutun. Göğsünüzü bench'ten ayırmadan, Ağırlıkları yukarı çekin. Hareketin üst noktasınada bir süre duraksayın ve ağırlıkları tekrar indirin.

UZMAN TÜYOSU
Bu iki hareket birlikte süperset olarak son derece uyumludur çünkü aynı ekipmanı kullanarak, aynı alanda yapılsa da hareket modelleri birbirinden farklı olduğu için sırtınızdaki farklı majör kaslara vururlar. İlk egzersizde, hareketin tepe noktasına kadar kaliteli bir tutuş ile çıkmayı hedeflerseniz daha fazla kas lifini çalıştırabilirsiniz. İkinci harekette ise düşük ağırlıklarla çalışarak ivmenin etkisini azaltarak hedef kaslarınızı daha doğru çalıştırabilirsiniz.

2B
PRONE DUMBBELL FLYE

Set: 4
Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn.

Neden: Üst sırtınızı ve omuzlarınızın arkasını çalıştırır.

Nasıl: Bench'e yüzüstü yatın ve İki elinize hafif dumbbell'lar alın. Dirseklerinizi hafif bükerek ağrlıkları omuz seviyesine kadar kaldırın ve indirin.

UZMAN TÜYOSU
Bu son süperset zaten halihazırda yorulmuş sırt kaslarınızı sınırlarına kadar zorlayarak mümkün olduğunca daha fazla kas lifini çalıştırıp büyümeyi ve kuvvetlenmeyi tetikliyor. Zor bir antrenmanın zor bir bitirişi olarak, bu hareketlerde biceps kaslarınız da devreye girerekhızla yorulan sırt kaslarınıza destek oluyor.

3A
UNDERHAND LAT PULL-DOWN

Set: 4
Tekrar: 8-10
Dinlenme: 30 sn.

Neden: Biceps kaslarınızı da harekete dahil ediyor.

Nasıl: Makineye destekli bir şekilde oturun ve düz bir barı üst tutuş ile omuz genişliğinizden kavrayın. Göğsünüzü dik tutarak barı çenenizin altına doğru çekin. Bir süre duraksayın ve tekrar başa dönün.

3B
SEATED ROW

Set: 4
Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn.

Neden: Üst sırtınızı ve biceps bölgenizi çalıştırır.

Nasıl: Makineye oturun ve avuç içlerinizi birbirine bakacak şekilde tutamaçı kavrayın. Göğsünüz dik, merkez bölgesi kaslarınız kasılı şekilde tutamaçı karnınıza doğru çekin. Hareketin son noktasında bir süre durun ve başlangıç pozisyonuna dönün.

Ford'un yeni SUV tasarım dili ile yenilenerek daha cesur ve şık bir görünüme kavuşan Ford Kuga, yeni teknolojileri ile daha güvenli, konforlu ve eğlenceli bir sürüş deneyimi sunuyor. Kuga'da sunulan Ford SYNC 3 araç içi bilgi ve eğlence sistemi, yenilikçi sürücü destek teknolojileri, ergonomik, konforlu iç tasarımı, 120 HP gücündeki 1.5 litre TDCi dizel motoru ile bu motora eşlik eden otomatik şanzıman seçeneği Ford Kuga'nın heyecan verici yenilikleri arasında bulunuyor. Ayrıca daha çok performans isteyenler için 180 HP gücünde 2.0 lt turbo dizel motor seçeneği de mevcut.

Akıllı Teknoloji

Güçlü duruşuna ek olarak sahip olduğu donanım ve güvenlik özellikleri ile sınıfında öne çıkan Ford Kuga, akıllı teknolojileriyle çıtayı yükseltiyor. Ford Kuga'da ilk kez sunulan elektronik park freni, direksiyona müdahale etmeden sadece bir düğmeyle dikey ve paralel park alanlarına park edilmesini sağlayan gelişmiş otomatik park sistemi, çarpışma riskini azaltmaya yardımcı olan aktif şehir içi güvenlik sistemi, akıllı bagaj kapağı ve 1.5lt Ecoboost ve 2.0lt Dizel motor seçenekleri ile sunulan Ford akıllı dört tekerlekten çekiş sistemi, aracın teknolojik özellikleri arasında yer alıyor.
Güçlü ve sofistike bir görünüme kavuşan Kuga, Ford'un yeni SUV tasarım yaklaşımını EcoSport ve Edge modelleriyle paylaşıyor. Ön tasarımda yeni altıgen ön ızgara tasarımı gündüz yanan LED ön farları ve sis farları ile tamamlanıyor. Yeniden tasarlanan stop lambaları ise sportif görünümü tamamlayarak Kuga'ya dinamizm katıyor.

Ergonomik iç mekan

Kuga'nın titizlikle üretilmiş iç mekanı, yolculara ve sürücüye daha ergonomik, şık ve konforlu bir deneyim yaşatıyor. Daha sezgisel hale getirilen direksiyon ve klima kumandalarında artık daha az sayıda ve daha kolay ayırt edilebilen butonlar yer alıyor. Direksiyon, soğuk havalarda konforu artırmak için ısıtmalı direksiyon opsiyonuyla sunulurken, otomatik şanzımanlı yeni Kuga modellerinde yer alan direksiyona monte edilmiş tuş takımı ile sürücülerin ellerini direksiyondan ayırmadan vites geçişlerini yapabilmelerine imkan veriliyor.

Hayat tarzınızı yansıtın

Ford Kuga, Türkiye'de Style, Titanium, ST-line ve Vignale olmak üzere dört farklı donanım seviyesi ile sunuluyor. Style donanım seviyesiyle başlayan Ford Kuga'da birçok teknoloji ve fonksiyonel özellik standart olarak sunulurken, opsiyonel jant seçeneği ve aksesuarlar ile aracın kişiselleştirilmesine de imkan veriliyor.
Kuga ST-Line donanım seviyesinde sportif görünüm ve spor süspansiyonlar öne çıkarken, Vignale donanım seviyesi el işçiliği detayları, zenginleştirilmiş krom ayrıntıları ve premium deri döşemesi ile dikkat çekiyor.

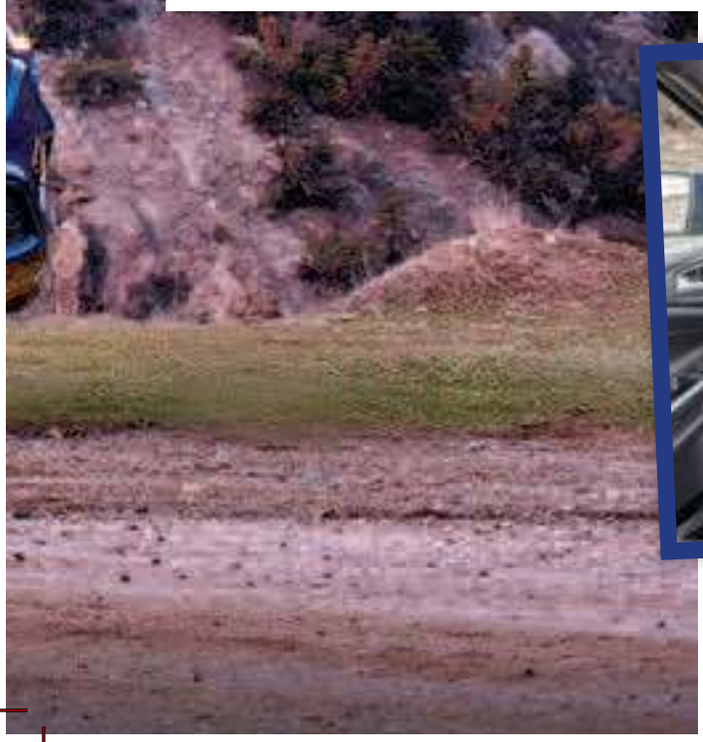
Dopdolu Multimedya

Ford Kuga'da Titanium, ST-Line ve Vignale donanımlarında sunulan SYNC3 multimedya sistemi, araç içi bilgi ve eğlence sistemi olarak sesli kontrol sistemini sunuyor. SYNC 3, sürücülere basit ve daha doğal sesli komutlar kullanarak müzik ve bağlantılı akıllı telefonlarını kontrol etme özgürlüğü tanıyor. Kuga sürücüleri, SYNC 3'ün sekiz inçlik dokunmatik ekranını tıpkı akıllı telefonlarındaki gibi tutarak kaydırma hareketleriyle de kullanılabiliyor. Aynı zamanda SYNC3, telefona gelen mesajı hem okuyabiliyor hem de mesaja cevap yazıp gönderebiliyor.

Kuga'da ilk kez sunulmaya başlanan Apple CarPlay sekiz inçlik dokunmatik ekrandan, akıllı telefonlarda yer alan birçok uygulamaya da ulaşılabiliyor.

Yakıt cimrisi motor

Yeni 1,5 lt hacminde, turbo beslemeli TDCi dizel motorun ilk kez sunulduğu Ford Kuga, hem manuel, hem de Powershift otomatik şanzımanla tercih edilebiliyor. Ford, bu yeni motorda yakıt verimliliğini yaklaşık yüzde beş geliştirerek manuel şanzıman seçeneği ile ortalamada 4,4 lt/100 km yakıt tüketimi ve 115 g/km CO2 emisyon değerlerine ulaşıyor. 1,5 lt TDCi motor altı ileri PowerShift otomatik şanzıman kombinasyonu ise, 120 PS güç ve 300 Nm'lik yüksek performans değerini sunarak 4,8 lt/100 km yakıt tüketimi ve 124g/km CO2 emisyon değerine ulaşıyor.
Ford Kuga'da sunulan tek benzinli versiyon olan 1,5 lt'lik Ecoboost motor ise Türkiye'de otomatik şanzıman kombinasyonuyla 182 PS ve 240 Nm'lik performans değerlerini sunuyor. Bu sürümde ayrıca akıllı dört tekerlekten çekiş özelliği standart olarak sunuluyor.



Ford Kuga ile Harekete Geç

Ford Kuga, gelişmiş teknolojik özellikleri, etkileyici sürüş dinamiklerinin yanı sıra doğada, tatilde ve sayahatte antrenmanlarınızı yapabilir ve formunuzu her yerde koruyabilirsiniz.

SIRT EGZERSİZLERİ

WORK AUTO Ford TRAINING

1. HAREKET

Karabinanızı aracın tavan raylarına bağlayın ve WorkAuto kitini karabinaya takın. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde tutamaçları kavrayın ve vücudunuza geriye doğru eğim kazandırın. Nefes alın ve nefes verirken gövdenizi araca doğru çekin ve tekrar indirin.

2. HAREKET

Avuç içleriniz bu kez yukarı doğru bakacak şekilde tutamaçları kavrayın ve vücudunuza geriye doğru eğim kazandırın. Nefes alın ve nefes verirken gövdenizi araca doğru çekin ve tekrar indirin.

3. HAREKET

Avuç içleriniz bu kez yukarı doğru bakacak şekilde tutamaçları kavrayın. Ayaklarınızı öne alın ve vücudunuza geriye doğru eğim kazandırın. Nefes alın ve nefes verirken gövdenizi araca doğru çekin ve tekrar indirin.

SOĞUMA EGZERSİZLERİ

Egzersiz sonrasında vücudumuzu soğutmak için esnetme hareketleri uygulayın.

1. HAREKET

Bacaklarınızı iki yana doğru geniş bir şekilde açın. Belinizden eğilerek gövdenizi öne doğru indirin ve pozisyonunuzu 10 saniye koruyun.
Ardından sağ tarafa uzanarak ellerinizi sağ bacağınızın üzerine koyun ve pozisyonunuzu 10 saniye koruyun. Aynı hareketi sol tarafa uzanarak tekrarlayın.

2. HAREKET

Dik durun ve kollarınızı düz bir şekilde yukarı kaldırarak ellerinizi birleştirip gövdenizi geriye doğru esnetin.
Bacaklarınızı yana doğru açın ve gövdenizi sağ tarafa doğru esnetin. Kollarınızdaki gerilimi koruyarak 10 saniye bu pozisyonda bekleyin. Ardından hareketi sol tarafa doğru tekrarlayın.

GÖĞÜS VE ÖN KOL EGZERSİZLERİ

1. HAREKET
Karabinayı aracın tavan raylarına bağlayın. WorkAuto kitini karabinaya takın. Kollarınız tamamen düz olacak şekilde tutamaçları tutun ve araca arkanızı dönerek gövdenizi öne doğru eğimli bir pozisyona getirin. Nefes alın ve kollarınızı hafifçe yanlara doğru açarak gövdenizi aşağı doğru indirin. Ardından kollarınızı tekrar önünüze doğru çekerek vücudunuzu yukarı itin.

2. HAREKET
Göğüs bölgesinin yan taraflarını çalıştırmak için kollarınızı düz tutarak yanlara doğru açın.

3. HAREKET
Yüzünüzü araca dönün ve avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde tutamaçları kavrayın. Ayaklarınızı öne doğru alarak vücudunuza arkaya doğru eğim kazandırın. Şimdi dirseklerinizi bükerek tutamaçları şakaklarınıza doğru çekin ve vücudunuzu doğrultup tekrar bırakın.

KARIN EGZERSİZLERİ

1. HAREKET
Ford Kuga'nın bagajına oturun. Ellerinizi arkaya alın. Bacaklarınızı düz bir şekilde yerden kaldırın ve dizlerinizi karnınıza doğru çekin.

2. HAREKET
Bacaklarınızı gergin bir şekilde ileri doğru düz uzatın. Ayaklarınızı birleştirin ve ani bir hareketle, dizlerinizi bükmeden iki bacağınızı yukarı doğru kaldırın.

ŞINAV EGZERSİZLERİ

WORK AUTO Ford TRAINING

1. HAREKET
Ellerinizi omuz genişliğinizden biraz daha fazla açarak aracın ön kısmına yerleştirin ve öne doğru eğimli vaziyette şınav hareketi uygulayın.

2. HAREKET
Ellerinizin konumunu daraltın ve dirseklerinizi dışarı çıkarmadan eğimli olacak şekilde şınav hareketi uygulayın.

3. HAREKET
Dirsek ve ön kollarınızı araca yaslayın ve bu kez vücudunuzu biraz daha eğimli bir konuma getirerek harekete başlayın. Avuç içlerinize kalkıp vücudunuzu biraz yükseltin ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

X6

1. HAREKET
WorkAuto kitini aracın arkasındaki koltuk başlarına takın. Vücudunuzu geriye doğru eğimli şekilde konumlandırarak tutamaçları kavrayın. Derin bir nefes alın ve kalçanızı aşağı indirin. Nefes alıp verirken tekrar yukarı doğru kalkın.

2. HAREKET
Pozisyonunuzu koruyarak ilk haraketi aynen sadece bacaklarınızı açarak yapın.

ISINMA EGZERSİZLERİ

Workauto kitini kullanmadan önce, ısınma hareketleri yapacağız.

1. HAREKET

Bacaklarınızı geniş bir şekilde iki yana doğru açın ve belinizden öne doğru eğilerek gövdenizi aşağı doğru indirin. 10 saniye pozisyonunuzu koruyun.

Ardından sağ tarafa uzanarak ellerinizi sağ bacağınızın üzerine koyun ve pozisyonunuzu 10 saniye koruyun. Aynı hareketi sol tarafa uzanarak tekrarlayın.

2. HAREKET

Dik durun ve kollarınızı düz bir şekilde yukarı kaldırarak ellerinizi birleştirip gövdenizi geriye doğru esnetin.

Bacaklarınızı yana doğru açın ve gövdenizi sağ tarafa doğru esnetin. Kollarınızdaki gerilimi koruyarak 10 saniye bu pozisyonda bekleyin. Ardından hareketi sol tarafa doğru tekrarlayın.

BACAK VE KALÇA EGZERSİZLERİ

WORKAUTO Ford TRAINING

Ağustos gibi yaz tatil aylarında bol bol seyahat ederiz. Yaz ayları seyahat aylardır.
Ford, bu güzel havalarda spor salonuna sıkışıp kalmak istemeyeceğinizi düşünerek, seyahatlerinizde ve gittiğiniz tatil yörelerinde spor salonuna ihtiyaç duymadan antrenmanlarınıza devam edebilmenizi amaçlayan Ford, "Harekete Geçirir" felsefesi ile harika bir açık hava egzersiz programı hazırladı. Ford'un sayfalarımızda bulunan antrenmanların videolarına, hareket fotolarının bulunduğu QR kodlardan ulaşabilirsiniz.

Ford Kuga ile birlikte ister ekipman desteği ile ister ekipmansız tüm vücudunuzu çalıştıracak egzersizler yapabilirsiniz. Ekipman ile çalışacaksanız, Ford Kuga'nın farklı bölümlerine monte edebileceğiniz antreman ekipmanı ile kendi vücut ağırlığınızla egzersiz yapabilirsiniz.

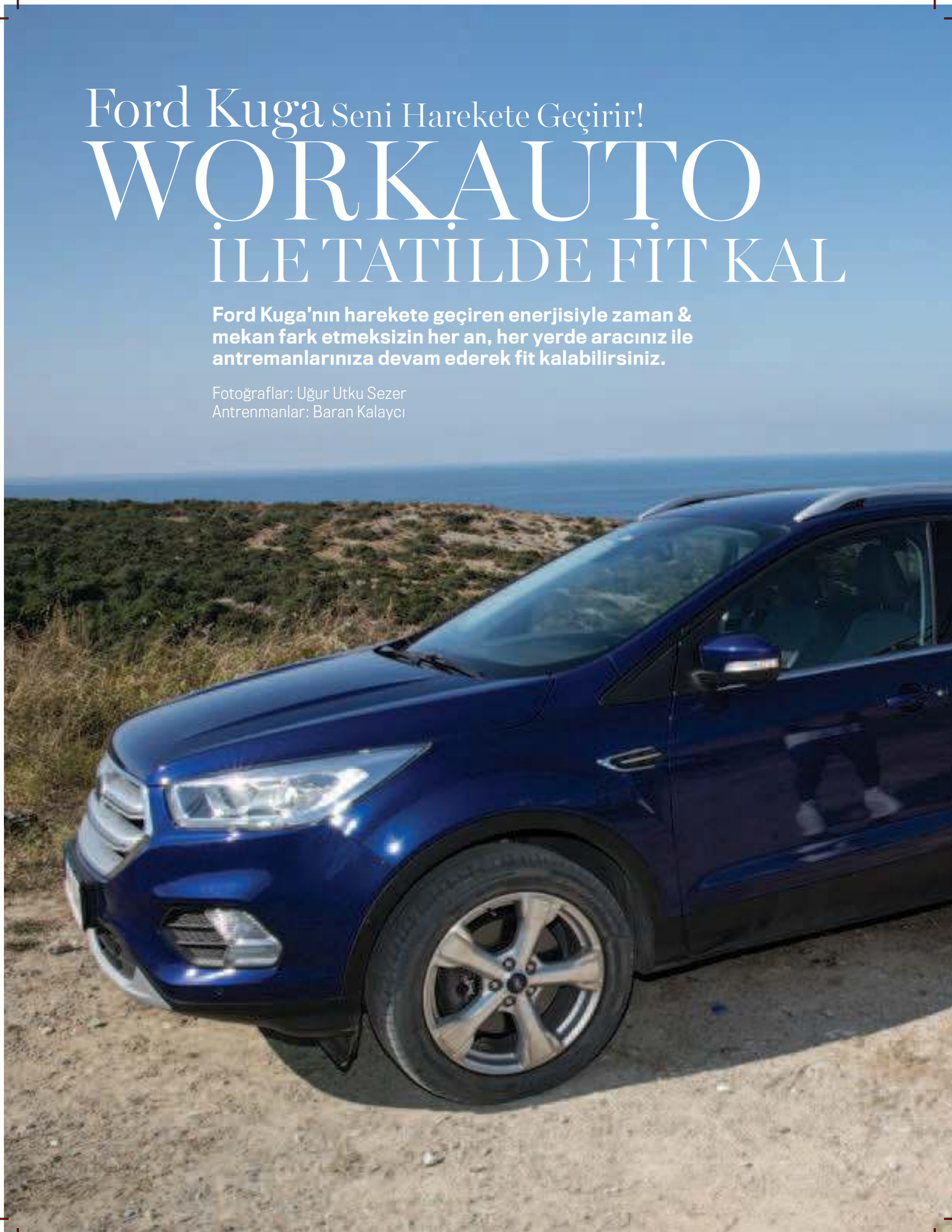
BU BİR ADVERTORIALDİR

Ford Kuga Seni Harekete Geçirir!

WORKAUTO İLE TATİLDE FİT KAL

Ford Kuga'nın harekete geçiren enerjisiyle zaman & mekan fark etmeksizin her an, her yerde aracınız ile antremanlarınıza devam ederek fit kalabilirsiniz.

Fotoğraflar: Uğur Utku Sezer
Antrenmanlar: Baran Kalaycı



MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

Tatilde ve seyahatte
WORKAUTO TRAINING

FORD KUGA ile FİT KAL

Seni Harekete Geçirir! ➜